

RISOTTO

PISELLI, ASPARAGI E ZAFFERANO



FIBRE
ANTIOSSIDANTI



POCO SALE



PIATTO
VEGETARIANO

TIPOLOGIA: PRIMO PIATTO
Metodo di cottura: stufatura, lessatura, bollitura
Stagionalità: Primavera

- PIATTO RICCO DI FIBRA
- E ANTIOSSIDANTI,
- CARBOIDRATI
- COMPLESSI, CON POCO
- SALE

Ingredienti per persona

80 g di riso (preferibilmente integrale)
100 g di asparagi di produzione locale
25 g di piselli
1 cipollotto

500 ml di Brodo vegetale
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
Poco sale iodato
Pepe nero
1 bustina di zafferano

- CONTIENE IN PARTICOLARE
- PEPE, CON VANTAGGI SUL
- MAGGIOR RAGGIUNIMENTO DEL
- SENNO DI SAZIETÀ,
- MIGLIORAMENTO DELLA
- FUNZIONE INTESTINALE,
- RIDUZIONE DELL'ASSORBIMENTO
- DI COLLESTEROLO E CARBOIDRATI

PROCEDIMENTO

Lavate accuratamente gli asparagi sotto acqua corrente, rimuovete la parte bianca del gambo e affettateli nello spessore di mezzo centimetro. Lavate i piselli. Lavate i cipollotti, eliminare le radichette e lo strato più esterno, quindi tritateli molto finemente. Scaldate il brodo. Mettere ad appassire i cipollotti nel brodo vegetale. Unite i piselli e gli asparagi, lasciateli cuocere per un paio di minuti a fiamma vivace, quindi unite un mestolo di brodo, un pizzico di sale, una macinata di pepe. Sciogliete lo zafferano in una ciotolina con un cucchiaio di brodo. Trascorso il tempo di cottura delle verdure, tenete da parte le punte degli asparagi, quindi unite il riso e fatelo tostare un minuto. Unite 4-5 mestoli di brodo bollente. Continuate unendo il brodo man mano che viene assorbito, mescolando di tanto in tanto. 2 minuti prima della fine del tempo di cottura del riso, unire lo zafferano e un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva. Spegnete il fuoco, lasciare riposare un minuto e servire decorando con le punte di asparagi tenute da parte.

- CONTIENE A PREVENIRE ONFALIA,
- DIABETE E IPERCOLESTEROLEMIA
- GLI ANTIOSSIDANTI CONTRIBUISCONO
- LORRONE PER RAFFORZARE E
- INVECCHIAMENTO
- L'ESERCIZIO CONSUMO DI SALE E
- CONTRIBUONO AD UN ALIMENTO DELLA
- PRESIONE ARTERIALE.
- DETERMINANDO UN MAGGIOR RISCHIO
- DI SVILUPPARE PATOLOGIE CARDIO E
- CEREBROVASCOLARI.

Green tour
Verde in movimento

REGIONE DEL VENETO

NOTE

CONSUMA REGOLARMENTE PANE, PASTA, RISO ED ALTRI CEREALI (MEGLIO SE INTEGRALI), EVITANDO DI AGGIUNGERE TROPPI CONDIMENTI, SECONDO LE PORZIONI STANDARD INDICATE DA "L'ARPA" LIVELLI DI ASSUNZIONE DI RIFORMAZIONE DI NUTRIENTI ED ENERGIA PER LA POPOLAZIONE ITALIANA.