



Aprile 2023

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

COLTURE DEL MESE

FRUTTA: Arance, kiwi.

VERDURA: Cavolfiori, cavolini di Bruxelles, carciofi, fave, finocchi, asparagi, patate novelle, piselli, porri, ravanelli, verze, zucchine.

Consiglio nutrizionale

Gli asparagi, come molti altri vegetali, sono ricchi di fibra e contengono buone quantità di vitamine del gruppo B, vitamina K e A.

Grazie all'abbondante presenza di asparagina, potassio e acqua, stimolano la diuresi e la funzionalità renale.



Consiglio del contadino

Sai che gli asparagi amano la luce diretta? Scegli per loro un luogo ben soleggiato e ventilato.



RICETTA DEL MESE

Risotto agli asparagi.

(DOSI PER 4 PERSONE)

- 500g asparagi
- 350g riso
- 1,5L acqua
- 1 costa di sedano
- 1 carota
- 1 cipolla
- Mezzo cucchiaino di sale grosso
- 100ml vino bianco
- 30g burro
- Olio EVO
- Parmigiano q.b.



Taglia le punte degli asparagi e utilizza i gambi più duri per preparare un brodo vegetale, con sedano, carota, mezza cipolla e sale. Soffriggi mezza cipolla e le punte di asparagi, aggiungi il riso e fallo tostare, poi sfuma col vino bianco. Col brodo vegetale completa la cottura del riso (15-20 minuti circa), infine manteca a fuoco spento con burro e parmigiano.

