



aprile

2025

ricetta del mese

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA

	1	2	3	4 <small>giornata mondiale della carota</small>	5	6 <small>giornata mondiale dello sport</small>
7 <small>giornata mondiale della salute</small>	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21 <small>giornata mondiale della migrazione dei pesci</small>	22 <small>giornata mondiale della terra</small>	23	24	25	26	27
28	29	30				

RISOTTO AGLI ASPARAGI

DOSI PER 4 PERSONE

- 500g ASPARAGI
- 350g RISO
- 1,5l ACQUA
- 1 COSTA DI SEDANO
- 1 CAROTA
- 1 CIPOLLA
- MEZZO CUCCHIAIO 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.

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.

