



# aprile

# 2024

## ricetta del mese

LUNEDI MARTEDI MERCOLEDI GIOVEDI VENERDI SABATO DOMENICA

|           |           |           |           |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>1</b>  | <b>2</b>  | <b>3</b>  | <b>4</b>  | <b>5</b>  | <b>6</b>  | <b>7</b>  |
| <b>8</b>  | <b>9</b>  | <b>10</b> | <b>11</b> | <b>12</b> | <b>13</b> | <b>14</b> |
| <b>15</b> | <b>16</b> | <b>17</b> | <b>18</b> | <b>19</b> | <b>20</b> | <b>21</b> |
| <b>22</b> | <b>23</b> | <b>24</b> | <b>25</b> | <b>26</b> | <b>27</b> | <b>28</b> |
| <b>29</b> | <b>30</b> |           |           |           |           |           |

### 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.

