



Marzo

2024

ricetta del mese

LUNEDI MARTEDI MERCOLEDI GIOVEDI VENERDI SABATO DOMENICA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	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	31

VELLUTATA DI PISELLI

DOSI PER 4 PERSONE

- 400g PISELLI
- 1 CIPOLLA
- 1 PATATA
- 50g PARMIGIANO
- 30ml OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA
- SALE q.b.
- UN PIZZICO DI PEPE NERO

Soffriggi la cipolla e metti in pentola la patata tagliata a dadini, unisci i piselli freschi e lascia insaporire. Aggiungi acqua fino a coprire il tutto, e lascia cuocere per 20 minuti, mescolando di tanto in tanto. A fuoco spento, aggiungi sale, parmigiano e... frulla.

La vellutata è pronta, servila con un filo d'olio EVO e un pizzico di pepe, la sua cremosità conquisterà tutti!

colture del mese

FRUTTA: Arance, kiwi

VERDURA: Broccoli, carciofi, cavolfiori, cavoli, cavolini di Bruxelles, finocchi, piselli, porri, ravanelli, verze

consiglio nutrizionale

I piselli sono un alimento ipocalorico e ricco di vitamine A e C, folati, fosforo potassio e molti antiossidanti, come i polifenoli, che contrastano il rischio di malattie legate a invecchiamento e infiammazione. Inoltre, grazie al contenuto di fibre, aiutano a regolare i livelli di colesterolo e zuccheri nel sangue.

consiglio di lettura

TITOLO: Verdure e Legumi

CURATORI: Bianca Minerdo e Gilberto Venturini

EDITORE: Giunti, in collaborazione con Slow Food

ANNO: 2012

