



Risotto con gli asparagi

Gli asparagi sono ricchi di proprietà e benefici. Sono originari dell'Asia ma oggi sono diffusi e coltivati in tutta Europa.

Proprietà nutrizionali:

- Vitamina C
- Folati
- Asparagina
- Rutina
- Glutazione

Benefici per la salute:

- Sono depurativi e diuretici
- Sono ipocalorici
- Rafforzano i capillari
- Aiutano in caso di diabete di tipo 2
- Sono antiossidanti
- Fanno bene all'umore
- Sono ricchi di fibre
- Hanno benefici per il sistema nervoso
- Proteggono la pelle dall'inquinamento
- Sono antinfiammatori



Risotto con gli asparagi

Procedimento:

Scolateli e tagliateli a pezzetti avendo cura di tenere da parte alcune punte per la decorazione finale del piatto. Nell'acqua in cui avrete cotto gli asparagi, aggiungete un dado vegetale così da ottenere il brodo che vi servirà durante la cottura.

Tritate lo scalogno finemente, mettetelo in una casseruola con l'olio e fatelo appassire. Aggiungete il riso e fatelo tostare per un paio di minuti. Quindi aggiungete il vino bianco e lasciatelo sfumare.

Aggiungete il brodo vegetale un mestolo per volta aggiungendolo man mano fino a cuocere completamente il riso.

A metà cottura del risotto, aggiungete gli asparagi, aggiustate di sale e mescolare. A fine cottura spegnete la fiamma e mantecate il risotto aggiungete burro e parmigiano.

Lasciar riposare il risotto agli asparagi un paio di minuti prima di servirlo guarnendo il piatto con pepe bianco e le punte degli asparagi che avevate tenuto da parte.

Buon appetito!

[Read More](#)
