

Risotto alla crema di asparagi e guanciale croccante

Scritto da Administrator

Mercoledì 11 Maggio 2022 15:04 - Ultimo aggiornamento Martedì 17 Maggio 2022 09:23



Sin dall'antichità gli asparagi sono stati ritenuti ricchi di sostanze energetiche e dei potenti afrodisiaci. Ci sono asparagi di diversi colori (bianchi, verdi e violetti), ma le qualità sono le stesse: sono poco calorici (come del resto la maggior parte dei vegetali), hanno molta fibra che non guasta mai, contengono carotenoidi, vitamina A, B, C e E, sali minerali (in particolare calcio, fosforo e potassio) e acido folico. Gli asparagi sono depurativi e dei potenti diuretici, eliminano il ristagno dei liquidi e quindi indirettamente riducono la cellulite. Grazie alla maggiore diuresi, migliorano le funzioni renali e si eliminano i sedimenti. Questa azione disintossicante sembra che possa svolgere anche un'azione antidepressiva e fare bene alla prostata.

Risotto alla crema di asparagi e guanciaie croccante

Scritto da Administrator

Mercoledì 11 Maggio 2022 15:04 - Ultimo aggiornamento Martedì 17 Maggio 2022 09:23

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

350 g di riso Carnaroli

½ bicchiere di vino bianco secco

1 cipollotto

1 mazzo di asparagi

200 g di guanciaie

Parmigiano grattugiato

Burro una noce

olio extravergine d'oliva

sale e pepe

Risotto alla crema di asparagi e guanciales croccante

Scritto da Administrator

Mercoledì 11 Maggio 2022 15:04 - Ultimo aggiornamento Martedì 17 Maggio 2022 09:23



~~Il risotto alla crema di asparagi e guanciales croccante è un piatto molto gustoso e nutriente. Per la ricetta, si utilizza il riso Carnaroli, la crema di asparagi e il guanciale croccante. Il risotto si prepara in 30 minuti e si serve con un filo d'olio extravergine di oliva e una spolverata di formaggio grattugiato.~~