

Risotti Facilissimi di Primavera

TRE IDEE VEG E KID FRIENDLY



Enjoy The Green Side of Life!



A CHI NON PIACCIONO I RISOTTI? IO LI ADORO SIN DA QUANDO ERO BAMBINA, E IL MIO PREFERITO IN ASSOLUTO È SEMPRE STATO IL CLASSICO RISOTTO ALLA MILANESE.



CREDO DI AVER TRASMESSO LA MIA PASSIONE PER I RISOTTI ANCHE AL MIO BIMBO, CHE SIN DAL PERIODO DELLO SVEZZAMENTO HA SEMPRE DIMOSTRATO UN AMORE SPASSIONATO PER OGNI RISOTTO CHE IO GLI CUCINASSI.

OGNI STAGIONE CI REGALA INGREDIENTI STREPITOSI DA POTER UTILIZZARE PER RENDERE UNICI E GOLOSI I RISOTTI! E ALLORA VIA LIBERA A VERDURE, LEGUMI ED ERBE AROMATICHE FRESCHE.

QUI HO RACCHIUSO UNA SELEZIONE CON TRE IDEE FACILISSIME E BUONISSIME, TUTTE VEGANE, CHE SONO SICURA PIACERANNO ANCHE A VOI E AI VOSTRI BIMBI! 

Love, Gaia!

Risotto Primavera



Ingredienti

200 G RISO CARNAROLI

BRODO VEGETALE

1 CAROTA

1 PORRO

1 ZUCCHINA

PISELLI FRESCI

CREMA DI MANDORLE

CURCUMA

OLIO E SALE

Procedimento

RIDUCI LE VERDURE IN DADOLATA COME I
PISELLI,

TRITA I PORRI E FAI ROSOLARE IN UN
TEGAME CON L'OLIO

AGGIUNGI IL RISO E TOSTALO

AGGIUNGI IL BRODO VEGETALE, LA
CURCUMA E PORTA A COTTURA

MANTECA CON LA CREMA DI MANDORLE
E REGOLA DI SALE A PIACERE.

Note Golose

PERSONALIZZA IL RISOTTO CON LE VERDURE CHE PIÙ TI PIACCONO! AGGIUNGI ASPARAGI, AGRETTI O EDAMAME!

Risotto con Spinaci e Tofu



Ingredienti

200 G RISO CARNAROLI

BRODO VEGETALE

1 PORRO

60 G SPINACI COTTI

50 G SILKEN TOFU

OLIO EVO

SEMI DI CANAPA

Procedimento

TRITA IL PORRO E TOSTALO POCHI MINUTI NELLA CASSERUOLA CON IL RISO, SFUMA CON VINO BIANCO AGGIUNGI IL BRODO VEG CALDO POCO PER VOLTA
NEL FRATTEMPO CUOCI GLI SPINACI E FRULLALI CON IL LORO LIQUIDO E IL TOFU,
AGGIUNGI LA CREMA VERDE A METÀ DELLA COTTURA DEL RISO E PORTALO A COTTURA CON IL BRODO NECESSARIO. IMPIATTA E SPOLVERA CON I SEMI DI CANAPA, SERVI SUBITO.

Note Golose

NON TI PIACCIONO GLI SPINACI? PROVALO CON LE ERBETTE E SE NON HAI IL TOFU PUOI USARE DELLA RICOTTA!

Risotto agli Asparagi e Rosmarino



Ingredienti

200 G RISO CARNAROLI
BRODO VEGETALE
1 CIPOLLOTTO
10 ASPARAGI
1 ZUCCHINA
OLIO EVO
ROSMARINO E SALVIA

Procedimento

TRITA IL CIPOLLOTTO, RIDUCI IN DADOLATA LA ZUCCHINA E I GAMBI DEGLI ASPARAGI E TIENI DA PARTE LE PUNTE.

TOSTA LE VERDURE E IL RISO E PORTA A COTTURA CON IL BRODO.

AGGIUNGI LE PUNTE DI ASPARAGI NEGLI ULTIMI 5' E PRIMA DI SERVIRE COSPARGI CON LE ERBE AROMATICHE TRITATE FINISSIME

Note Golose

AGGIUNGI DEI PISELLINI FRESCHI PER RENDERE IL TUO RISOTTO ANCORA PIÙ BUONO!

THE *green* PANTRY

RESTIAMO IN CONTATTO!



WWW.THEGREENPANTRY.IT