

RISOTTO CON AGRETTI E CURCUMA

PER 2 PERSONE

INGREDIENTI:

- 120 gr di riso (possibilmente integrale)
- 1 mazzetto di agretti
- 1 scalogno
- 3 cucchiaini olio EVO LILT
- 2 cucchiaini di parmigiano reggiano
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- 700 ml di brodo vegetale fatto con carota, sedano e cipolla
- curcuma q.b

PROCEDIMENTO:

Laviamo e puliamo accuratamente gli agretti eliminando la parte della radice e prepariamo il brodo vegetale con la carota, il sedano e la cipolla. In una pentola capiente e antiaderente mettiamo l'olio e lo scalogno tritato finemente, uniamo il riso e facciamo tostare qualche minuto. Successivamente sfumiamo con il vino bianco e una volta evaporato, uniamo gli agretti. Aggiungiamo la curcuma e mescoliamo. Man mano, aggiungeremo il brodo, fino a che il riso non sarà cotto. Spegnerne, mantecare con il parmigiano e lasciare riposare qualche minuto. Impiattare e servire!

Grazie alla presenza di molta fibra gli agretti, o barbe dei frati, risultano essere un valido aiuto per aumentare il senso di sazietà e facilitare il transito intestinale, inoltre sono un alimento ideale per regimi alimentari a basso introito calorico.