

Lista della spesa di...

Gennaio

Frutta di stagione:

- Ananas
- Arancia
- Avocado
- Banana
- Clementina
- Kiwi
- Mela
- Pera
- Pompelmo
-
-
-

Verdura di stagione:

- Barbabietola
- Bietola
- Broccolo
- Carciofo
- Cardo
- Carota
- Cavolini
- Cavolo
- Cime di Rapa
- Cipolla
- Finocchio
- Porro
- Radicchio
- Rapa
- Spinaci
-

La ricetta del mese:

Risotto all'arancia

Ingredienti per due persone:

- Due porzioni di riso (per l'adulto una porzione è di circa 80g che corrispondono a 4 cucchiaini grandi)
- Il succo di un'arancia
- Brodo vegetale
- Vino bianco per sfumare
- Cipolla e carota per il soffritto
- Una noce di burro
- Parmigiano q.b.
- Olio q.b.
- Scorza di arancia o qualche spicchio per decorare.

Preparazione:

In una pentola prepara il brodo vegetale e spremi a parte il succo dell'arancia. Taglia la cipolla e un pezzo di carota a pezzettini sottili e riponili a soffriggere in un tegame con poco olio. Aggiungi il riso e fallo tostare per qualche minuto sfumandolo poi con un filo di vino bianco. Aggiungi pian piano il brodo vegetale alternandolo ogni tanto con un po' di succo d'arancia fino a portare il riso a cottura. Aggiusta di sale e pepe se necessario. Infine aggiungi una noce di burro e una spolverata di parmigiano.

Note:

.....
.....
.....