

Risotto agli asparagi, fave, menta e limone

Voglia di un risotto ricco di gusto con una verdura di stagione? Prova subito la nostra versione con asparagi, fave, menta e limone!



Il risotto è un grande classico delle tavole italiane, ma con la nostra proposta porti in tavola una novità! La nostra idea **gourmet e vegana** è composta da **asparagi, fave, menta e limone**. Un accostamento di sapori e profumi freschi e frizzanti che vi lascerà a bocca aperta. Veloce da realizzare e da assaporare, per portare in tavola a **pranzo** i gusti della primavera!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 15 min.

Ingredienti

(per 4 persone)

320 g di riso semi integrale

800 g di asparagi (verdi e bianchi) parte edibile

600 g di fave fresche

10 foglioline di menta

2 cucchiaini di zeste di limone non trattato Despar Passo dopo Passo

6 cucchiai di olio extravergine d'oliva Despar Bio,Logico

Sale q.b.

2 macinate di pepe

1 l di brodo vegetale

4 cipollotti

Preparazione

1. Sgrana le fave e sbollentale per 5 minuti in acqua bollente non salata, quindi passale sotto l'acqua fredda e privalo della pellicina esterna.
2. Taglia finemente il cipollotto e trasferiscilo in una casseruola assieme agli asparagi privati delle parti più dure e tagliati a pezzi. Aggiungi l'olio e poca acqua e lascia cuocere per 5 minuti coperti. Quindi aggiungi le fave sgusciate e lascia cuocere per altri 5 minuti.
3. Aggiungi il riso nella casseruola e procedi con la cottura del risotto aggiungendo un mestolo di brodo vegetale caldo per volta, al bisogno, man mano che verrà assorbito dal riso.
4. A fine cottura aggiungi il sale e il pepe, mescola bene e manteca con un filo d'olio, aggiungi le foglioline di menta spezzettate e le zeste di limone.