



Questa volta voglio proporvi un menù adatto alla stagione primaverile. Le ricette che troverete sono di semplice attuazione, corrispondono **ad un visione dell'arte culinaria salutare e genuina**. Perchè io sono convinto che la salute si conquista a tavola. Allora, ecco due ricette che hanno il profumo della primavera che sta arrivando, sono gustose, leggere e all'insegna di un giusto equilibrio.

Come primo piatto vi propongo **Risotto con asparagi mimosa**. Ecco come fare per la preparazione, partendo dagli ingredienti. **La ricetta prevede ingredienti per quattro persone.**

riso vialone nano g. 350

asparagi g. 600

uova sode n°6

olio extra vergine d'oliva q.b.

brodo vegetale q.b.

timo fresco q.b.

sale q.b.

Questo il procedimento:

tostare il riso in casseruola con olio e aglio intero in modo da poterlo eliminare a fine cottura, Unire il brodo bollente. Nello stesso tempo, dorare la parte centrale degli asparagi in casseruola con poco olio, unire del brodo, portare a cottura e frullare.

A parte, poi, continuate così: preparate delle uova sode cotte in acqua bollente per dieci minuti , conteggiando dal momento dall'ebollizione, raffreddatele e passatele al setaccio separatamente in modo da ottenere un passato sottile diviso nei due colori.

A metà cottura del risotto unire gli asparagi frullati.

Una volta preparati tutti gli ingredienti, passiamo alla composizione: disporre a centro piatto il risotto che avrete mantecato a fine cottura fuori dal fuoco con poco olio e timo, unire le punte di asparagi e ultimare

con l'effetto mimosa dell'uovo sodo.

Sempre in omaggio alla primavera che sta arrivando, ecco un singolare dessert a base di rose.

Macedonia di frutta con sorbetto alle rose. Questa la preparazione. Gli ingredienti , sono come sempre, per 4 persone:

ananas g. 200
kiwi g. 150
albicocche g. 200
melone g. 200

per il sorbetto:

acqua g. 200
zucchero semolato g. 300
essenza di rosa g. 30
petali di rose biologiche g. 40
carrube g. 10

Il procedimento è il seguente.

Per la macedonia: tagliare a piccoli cubetti la frutta.

Per il sorbetto: ottenere uno sciroppo con acqua e zucchero, unire l'essenza di rose e i petali di rosa, lasciare in infusione per alcune ore, filtrare, unire la farina di carrube e porre nella sorbettiera.

Per la composizione, fate in questo modo: disporre alternando, alla base della trasparenza del bicchiere, la frutta, ultimare con il sorbetto alle rose.

[Alessandro Circiello](#) è, tra l'altro, il Presidente della Federazione Italiana Cuochi Lazio, e Chef di Rai2. Attualmente conduce una rubrica culinaria, all'interno del "Tg2 costume e società". Autore di innumerevoli libri di ricette

Tweet 3

Mi piace 8



Philips a prezzi imperdibili!
PHILIPS
Solo fino a Domenica 03/02

amazonbuyvip
▶ Iscriviti gratis

Aggiungi commento

Nome (richiesto)

E-Mail (richiesta)

Sito web