

Riso integrale con asparagi e capesante

Piatto unico

Tempo di preparazione: 20 minuti

Difficoltà: facile

Ingredienti (per 4 persone)

- 320 gr di riso integrale
- 600 gr di asparagi
- 8 capesante sgusciate
- Brodo vegetale q.b.
- Timo fresco q.b.
- 1 spicchio d'aglio
- Olio extra vergine di oliva q.b.
- Sale q.b.

Preparazione

Tostare il riso in una casseruola con l'olio e l'aglio intero in modo da eliminarlo a fine cottura.

Preparare il brodo vegetale e unirlo al riso.

Dorare a parte in un'altra casseruola con poco olio gli asparagi, unire del brodo e portare a cottura. Gli asparagi non devono essere cotti eccessivamente, per preservare le loro proprietà.

Frullare gli asparagi cotti.

A metà cottura del riso unire gli asparagi frullati.

In una padella ben calda dorare per pochi minuti le capesante sgusciate.

Mantecare il riso a fine cottura fuori dal fuoco con poco olio e timo.

Disporre il risotto al centro del piatto e ultimare con le capesante dorate in padella.

Gli asparagi sono ricchi di quercetina, molecola appartenente alla classe dei polifenoli, sostanze che sembrerebbero utili nella protezione cardiovascolare. Questa ricetta è quindi particolarmente indicata anche durante le terapie oncologiche per ridurre il possibile danno cardiovascolare causato da alcuni trattamenti.

