

Risotto all'Ortica

INGREDIENTI

- ORTICA ABBONDANTE
- RISO SEMI-INTEGRALE (80 GR. A PORZIONE CIRCA)
- BRODO VEGETALE (PREPARATO CON CIPOLLA, CAROTA E SEDANO)
- PORRI E CIPOLLOTTI
- PEPERONCINO
- SALE MARINO INTEGRALE
- LIEVITO ALIMENTARE IN SCAGLIE
- 2 CUCCHIAI DI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

PROCEDIMENTO

- Prima cosa da fare è una bella passeggiata nei nostri boschi alla raccolta dell'ortica. Dopo una fatica fisica si mangia con più appetito e soddisfazione.
- Con i guanti, lavare bene l'ortica.
- Preparare il brodo vegetale.
- Tagliare i porri e i cipollotti e far rosolare con 1 cucchiaino d'olio, aggiungendo qualche cucchiaino di brodo.
- Aggiungere l'ortica e far appassire un poco.
- Aggiungere il riso precedentemente lavato per bene e sciacquato più volte.
- Aggiungere il brodo vegetale e portare a cottura il risotto.
- Infine aggiungere una spolverata di lievito alimentare.

Possono interessarti anche molte altre **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.