



I Cuochi Contadini rappresentano il legame tra la terra e la tavola, tra la passione e il lavoro nei campi che prende forma poi in cucina. Sono l'espressione del made in Italy, custodi preziosi della biodiversità, della stagionalità e delle più antiche tradizioni.

Si impegnano per la tutela della sostenibilità ambientale e propongono un modello unico di agricoltura familiare. Con loro potrai provare le ricette contadine nate dalla terra e ritrovate in tutti gli Agriturismi di Campagna Amica.

Risotto fave, asparagi e pecorino

Dall'Abruzzo

🕒 30 minuti 👤 4 persone

Ingredienti e dosi

Per il brodo

1 gambo di sedano
1 cipolla (media)
1 Carota
Prezzemolo (1 Ciuffetto)
1 patata
1 zucchina
1 Finocchio

Per il riso

400 gr di riso
500 gr di Fave fresche
Buccia grattugiata di 1
limone Bio
Un mazzetto (circa 10) di
Asparagi
½ cipolla

Olio evo
Trebiano D'Abruzzo
50 gr di pecorino
grattugiato (non
troppo stagionato)
Sale q.b.

Preparare il brodo vegetale con sedano, zucchina, patate e ½ cipolla. Pulire le fave e gli asparagi, sbollentarli separatamente in acqua già salata per 2 minuti, scolarli e passarli sotto l'acqua fredda per interrompere la cottura. Far dorare con olio evo la metà della cipolla tagliata finemente, successivamente far tostare il riso e sfumare con un bicchiere di Trebbiano d'Abruzzo secco, mantecare con del brodo per qualche minuto, a metà cottura unire al riso le fave, gli asparagi e la buccia di limone grattugiata, continuando a mantecare con il brodo e aggiustare di sale. A fine cottura guarnire con una spolverata di pecorino grattugiato e il prezzemolo tritato finemente.

Cuoca contadina
Anna Bilanzola



...la forza amica del Paese



@campagnamica



fondazionecampagnamica

www.campagnamica.it



Volontari nel mondo.



abbiamorisoxunacosaseria



#risoxunacosaseria

www.abbiamorisoperunacosaseria.it