



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.

# Riso con asparagi selvatici

## Dalle Marche

🕒 2 ore      👤 4 persone

### Ingredienti e dosi

#### Per il riso

320 gr di riso  
1 mazzetto di asparagi selvatici  
(200 gr circa)  
1 cipolla  
100 gr di parmigiano reggiano  
Olio extravergine di oliva q.b.  
50 gr di burro  
1 bicchiere di vino bianco  
Sale q.b.

#### Per il brodo vegetale

sedano, carota, cipolla, bietola e/o altri  
ortaggi di stagione

Preparare il brodo vegetale facendo bollire per circa un'ora e mezza le verdure in abbondante acqua. In una pentola, soffriggere la cipolla sminuzzata nell'olio extravergine di oliva, aggiungere gli asparagi puliti, lavati e tagliati a pezzetti di circa un cm, salare, lasciare insaporire quindi cuocerli per 15 min. aggiungendo il brodo vegetale a piccole dosi. Aggiungere il riso, sfumare con il vino bianco, lasciare tostare il riso mescolando. Portare il riso a cottura bagnando con mestoli di brodo vegetale bollente man mano che si asciuga continuando a mescolare. A fine cottura mantecare con una grossa noce di burro e parmigiano reggiano. Versare il risotto nel piatto di portata e decorare con qualche germoglio di asparago lessato.

*Cuoca contadina*  
**Carla Cocci**



...la forza amica del Paese



@campagnamica



fondazionecampagnamica

www.campagnamica.it



Volontari nel mondo.



abbiamorisoxunacosaseria



#risoxunacosaseria

www.abbiamorisoperunacosaseria.it