# Risotto primaverile agli asparagi dell’Alto Adige



Gli ingredienti:  
200 g di asparago bianco, 200 g di asparago verde, 50 g di cipolla, 40 g di burro, 80 ml di vino bianco, 240 g di riso per risotti (Arborio, Vialone o Carnaroli), 1 litro di brodo di carne o il brodo di cottura degli asparagi, 80 ml di panna, 50 g di burro, 40 g di parmigiano

La preparazione:  
Lavare gli asparagi e spelarli dalla punta fino al punto del taglio. Cuocere al dente in acqua salata e poi togliere dall’acqua. Tagliare finemente le cipolle e cuocerle rapidamente nel burro. Tagliare l’asparago in fettine oblique (mettere a parte alcune punte di ornamento) e mescolare, stemperare con vino bianco aggiungendo il riso. Scaldare continuando a mescolare e versare pian piano il brodo portando avanti la cottura. Non appena il risotto sarà "al Dente" rifinire con burro, panna e parmigiano. Il risotto dovrebbe presentare una consistenza cremosa. Spolverare con erba cipollina tagliata a pezzetti e ornare con punte di asparago bianche e verdi.

## Servire!



**Tortino di crauti con carne**

Ingredienti

400 gr di crauti

300 gr di carne di maiale macinata italiana

30gr di patate

1 tuorlo d’uovo bio

30gr di parmigiano grattato

1 cipolla bianca

1 spicchio d’aglio

1 carota

1 sedano

Vino bianco

20 gr di burro

Olio extravergine

Sale q.b. o spezie

Pepe q.b.

Preparazione

Lavate e lessate le patate , passatele pulite con lo schiacciapatate. Aggiungerete il burro , il tuorlo, il parmigiano ed amalgamate con un cucchiaio.

A parte tritate la cipolla,schiacciate la capocchia d’aglio senza buccia, pulite la carota ed il sedano prendendone il gambo, mettete il padella antiaderente con l’olio e rosolate per qualche minuto, non fate bruciare l’aglio.

Aggiungete poi il macinato, e sfumate con il vino bianco. Cuocete a fuoco lento.

Alla fine quando la carne è praticamente cotta, ,altrimenti si scuociono, aggiungete i crauti già tagliati in striscioline sottili. Mescolate con un cucchiaio di legno e ultimate a fuoco spento se volete con una grattata di noce moscata o paprika dolce.

Adesso potete accendere il forno e passare il tutto su una teglia dai bordi alti, non troppo grande ( 20x30 cm) , sopra adagiate le patate schiacciate e cuocete 180°/20 minuti c.ca.

Se volete potete gratinare leggermente il top del tortino aggiungendo del parmigiano a metà cottura.

-



**Strudel di Mele**

Ingredienti

300 gr di farina 00

## 60 gr di fruttosio puro

## Un bicchiere di Latte dietetico

## 1 uovo bio

## 70 gr di burro bio

## Per il ripieno:

## 4 mele Renetta della Val di Non

## Pinoli ( una bustina )

## Pangrattato

## Uvetta ( 1 bustina)

## Scorza di 1 limone

## Succo di 1 piccola arancia

## Cannella

## Preparazione

## Prendete una grande boule e mettevi dentro la farina, lo zucchero, il latte, il burro e l’uovo.

## Accendete l’impastatrice e fate amalgamare gli ingredienti come per fare il pane alla prima velocità.

## Prendete l’ impasto pronto e fatene una palla da mettere su di un tagliere con sopra un telo di cotone pulito e fate riposare a temperatura ambiente.

## Dopo c.ca 40 minuti prendetelo di nuovo e spianatelo sul tagliere.

## Preparate il ripieno mettendo dentro un’altra ciotolina l’uvetta prima passata in un bicchiere di acqua calda e lasciata intenerire. Poi sgocciolatela, unitela ai pinoli, sbucciate le mele e fatene dei cubetti,grattatevi sopra la scorza di un limone.

## Sulla pasta spianata a forma di rettangolo mettete al centro l’impasto ottenuto del ripieno, lasciando liberi due rettangoli di pasta sotto e sopra ed i bordi a destra e sinistra che dovrete richiudere.

## Aggiungete a questo punto il succo della piccola arancia, la cannella in polvere, e il pangrattato.

## Chiudete tipo pacchetto prima il sotto con il sopra aiutandovi con un uovo sbattuto spennellato sui bordi interni, poi chiudete i lati con la stessa tecnica.

## Mettete su teglia da forno con carta forno, e cuocete a 180° a forno ventilato per circa 30-35 minuti ma controllate la cottura a seconda del vostro elettrodomestico!

**Buon pranzo !!**