



Minestra verde di riso

Calorie: 289

Proteine: 11 g

Grassi: 9 g

Carboidrati: 41 g

Ingredienti per 4 persone:

- 200 g di riso
- 500 g di asparagi
- 500 g di vongole
- 2 spicchi di aglio
- 3 cucchiaini di olio di oliva
- 1 cucchiaio di prezzemolo fresco tritato
- 1/2 cucchiaino di coriandolo in polvere
- sale

Preparazione:

1) Pulire bene le vongole, disporre in una pentola profonda con acqua ed un po' di sale grosso (meglio se si può utilizzare acqua di mare) e lasciarle in ammollo per 30 minuti. Sgocciolare e mantenerle pronte.

2) In una casseruola profonda, mettere l'olio e scaldare fino a che sia molto caldo. Saltare a fuoco moderato gli asparagi tagliati in pezzi piccoli, movendoli ogni tanto facendo attenzione a che non si brucino.

Incorporare gli aglio, tagliati in lamelle e le vongole e continuare a saltare nella pentola fino a che si aprano. Condire con il coriandolo ed il prezzemolo tritato e aggiungere otto bicchieri di acqua calda. Lasciar cuocere a fuoco lento per 10-15 minuti.

3) Poi aggiungere il riso, tornare a muovere e cuocere per altri 18 minuti max. Lasciare riposare e servire.

Ricetta buona per:
cuore, menopausa e stipsi