

GUSTO

Ben arrivato alla tappa del GUSTO qui ti verranno consigliati piatti deliziosi e prodotti tipici della tradizione mantovana. Mi raccomando, il cartello NON è commestibile!

Lungo il percorso potete trovare ingredienti per le vostre pietanze: il luppolo e l'ortica.

Il luppolo, dopo essere stato lavato può essere soffritto insieme a cipolla e un filo d'olio per arricchire le vostre frittate; analogamente, l'ortica può essere aggiunta al risotto per esaltarne il sapore.

LUPPOLO



ORTICA



RISOTTO CON ORTICHE



Ingredienti:
Riso 350g, Ortica 100g, Vino bianco 100ml, Parmigiano 50g, Brodo vegetale, 1 Cipolla rossa, Burro 20g, Olio EVO, Sale, Pepe

Affettare la cipolla, porla in padella e farla dorare con l'olio. Unire le foglie di ortiche sbollentate e scolate e quindi fare tostare il riso. Unire il vino bianco. Aggiungere brodo vegetale e completare la cottura. Una volta pronto unire formaggio, burro sale e pepe. Servire caldo con parmigiano grattugiato.

FRITTATA DI LUPPOLO



Ingredienti:
8 uova, 1 scalogno, 100g di cime di luppolo, 1 spicchio d'aglio, 4 cucchiari di olio EVO, sale, pepe.

Lavare, asciugare e tagliare le cime di luppolo. tritare l'aglio e lo scalogno e rosolare con olio. Aggiungere le cime di luppolo. Cuocere a fuoco moderato e salare a piacere. Sbattere le uova, unire sale e pepe e versate il composto nella padella con il luppolo. Cuocere da entrambi i lati la frittata.

VISTA

Ben arrivato alla tappa della VISTA guardati intorno e nota quanta diversità è presente attorno a te. Osserva all'interno del foro e guarda il paesaggio. Torna in diverse stagioni e vedi quanto cose possono cambiare guardando nel medesimo punto.

