

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Risotto all'ortica con caprino, ai fornelli con lo chef Marco

Redazione · Tuesday, June 5th, 2018

Lo chef Marco Formisano del ristorante La Guardia di Nerviano consiglia oggi un risotto all'ortica con caprino.

L'ortica, direttamente **dall'orto di Federica di Nerviano**, è stato coltivato naturalmente,  mentre il caprino proviene **dal caseificio Amaltea di San Vittore Olona**. Prodotti a km 0, così come il **riso carnaroli prodotto sul nostro territorio**.

La ricetta è molto semplice ed è quindi possibile per chiunque provare a prepararla nella propria cucina. Inoltre, **molto importanti da considerare sono le proprietà benefiche dell'ortica**: le foglie sono ricchissime di sali minerali, specialmente di silicio, che stimola il sistema immunitario, di fosforo, magnesio, calcio, manganese e potassio; e di vitamine A, C e K, che la rendono remineralizzante, ricostituente e tonificante.

This entry was posted on Tuesday, June 5th, 2018 at 3:45 pm and is filed under [Cucina](#)  
You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.