



(<https://www.ricetteregionali.net/>)

## **Minestra di loertis (luertiis)**



**4** Persone

**Minestre** Categoria

**facile** Difficoltà

**30 minuti** Tempo

Attrezzatura : **tegame**

I loertis, detti anche luertiis anche non sono altro che i germogli del luppolo selvatico. Sono anche chiamati asparagi selvatici, anche se non sono propriamente asparagi.

### **Ingredienti**

- 600 gr di loertis (luertiis)
- 1 l di brodo vegetale
- 200 gr di riso
- aglio
- prezzemolo
- grana padano
- burro
- sale

## **Preparazione Minestra di loertis (luertiis)**

### **Passo 1.**

Pulite i luertiis e sbollentateli leggermente.

### **Passo 2.**

Fate cuocere il riso nel brodo vegetale, aggiungendo i luertiis dopo 10/15 minuti minuto di cottura, quindi proseguite la cottura per altri 5/10 minuti.

### **Passo 3.**

Aggiungete il prezzemolo tritato, il burro, il frana padano e mescolate il tutto per amalgamare gli ingredienti.

#### **Note**

- ✓ **Nazionalità:** Italiana
- ✓ **Pubblicata:** 30/01/2020
- ✓ **Calorie:** 50 a porzione
- ✓ **Rating:** 4,6 (13 review)
- ✓ **Autore:** Carmelo Scuderi (<https://www.facebook.com/ricetteregionali>)