

DAL 1838  
**Knorr**



**RIGENERA  
LE TUE VIBE**

# Indice

---

Prendici più gusto...con BuonCibo .....	pag	3
BuonCibo presenta: Rigenera le tue vibe! .....	pag	4
La Risaia del Futuro di Knorr .....	pag	5
Supplì al Pomodoro e Mozzarella .....	pag	8
Risotto all'Amatriciana.....	pag	10
Risotto Asparagi, Stracciatella e Limone.....	pag	12
Pink Risotto con Barbabietola e Gorgonzola .....	pag	14
Arancin* di Mozzarella e Prosciutto Cotto .....	pag	16
Risotto Asparagi e Tartufo .....	pag	18
Risotto Zafferano, Pomodori secchi e Olive Taggiasche.....	pag	20
Risotto Zucca e Salsiccia .....	pag	22
Risotto Orientale al Curry con Verdure Saltate.....	pag	24
Risotto Porcini e Speck .....	pag	26



## Prendici *più* Gusto... con BuonCibo

Knorr BuonCibo è il programma che abbiamo pensato per preparare in modo facile e gustoso i piatti che più amiamo, con l'aggiunta di qualche piccolo gesto in più per il nostro pianeta, come aggiungere un po' più di verdure o di legumi, e scegliere prodotti che abbiano a cuore il gusto e l'ambiente.

Unisciti anche tu al programma Knorr BuonCibo e fai la tua parte insieme a noi, perché insieme possiamo fare la differenza.

Scopri di più su [www.knorr.com/it](http://www.knorr.com/it)

**Buon** | **Prendici**  
**Cib**  | *più gusto*



PRESENTA



Cuore spezzato? Giornata storta? “Rigenera” le tue *vibe*! A volte bastano le prime note della tua canzone preferita o mangiare qualcosa di veramente buono per rigenerare le *vibe*. E se il riso è coltivato pensando al pianeta, ancora di più! Ed è proprio da qui che nasce la campagna “**Rigenera le tue Vibe**” di Knorr, un racconto che porta con sé un messaggio importante: con piccole azioni quotidiane possiamo fare la differenza, come la scelta degli ingredienti che portiamo a tavola, **buoni e coltivati avendo a cuore l'ambiente**.

Il riso che cresce nelle risaie di Pavia è uno di questi. Nel cuore della Lombardia, infatti, è appena partito il nostro primo progetto italiano di **Agricoltura Rigenerativa**, un impegno che è diventato la nostra missione da qui ai prossimi anni. Qui abbiamo cominciato a implementare le pratiche di agricoltura rigenerativa nei campi di un numero crescente di coltivatori della zona. Gli obiettivi a cui ambiamo sono il miglioramento della qualità dell'acqua, la riduzione delle emissioni di gas serra e l'aumento della biodiversità.

Non vedevamo l'ora di raccontarvelo e per farlo abbiamo scelto i **The Kolors**, che grazie alla loro **ITALODISCO** ci fanno sorridere e ballare, e le regine della cucina per antonomasia, le custodi della tradizione e delle "good vibe" per i nipoti: le **nonne**. Nella bellissima cornice naturale delle risaie pavesi, guidati da Adelaide e Betty, la band scopre l'Agricoltura Rigenerativa e i benefici che le sue pratiche possono, con il tempo, significativamente portare all'ambiente. E per concludere al meglio, **un buon risotto è quello che ci vuole**, è buono e il riso è coltivato pensando al pianeta...ecco che si rigenerano le *vibe*!

Scopri l'impegno di Knorr verso l'Agricoltura Rigenerativa:  
<https://www.knorr.com/it/agricoltura-rigenerativa.html>

## La Risaia del Futuro Knorr

In armonia con la natura, da oggi e per il futuro.

L'iniziativa italiana parte e si svilupperà sempre più intensamente nelle risaie in provincia di Pavia, dove avviene la coltivazione del riso contenuto nei nostri Risotti. Qui stiamo cominciando ad implementare le pratiche di Agricoltura Rigenerativa, introducendo il concetto ed il programma di RISAIE DEL FUTURO KNORR. L'auspicio è di diffondere il più possibile, non solo in Italia, queste utili pratiche.

I potenziali impatti delle pratiche di Agricoltura Rigenerativa che, nel tempo, potremo riscontrare nelle risaie coinvolte nel progetto di Knorr a Pavia saranno:

- Riduzione dell'impatto sul clima
- Aumento della presenza di uccelli e farfalle
- Miglioramento della qualità dell'acqua
- Miglioramento della salute del suolo
- Sostegno agli agricoltori



Scopri il tour virtuale nella Risaia di Pavia,  
inquadra il QR Code e...buon giro!



# Le Ricette

**RIGENERA  
LE TUE VIBE**

A decorative illustration surrounding the text. It includes a yellow flower on the left, a pink bird in flight on the right, a small bee near the bottom right, and various green leaves and stems scattered around the text.

**Buon** | **Prendici**  
**Cib**  | *più gusto*

## SUPPLÌ AL POMODORO E MOZZARELLA

**Difficoltà:** facile  
**Porzioni:** 4 persone

**Tempo di preparazione:** 15 min  
**Tempo di cottura:** 20 min

### Ingredienti:

- 1 confezione di Risotto Pomodoro Knorr
- 70g di mozzarella
- 1 uovo
- 100g di pangrattato
- Olio di arachidi

### Procedimento:

- Cuoci il risotto seguendo le istruzioni riportate sulla confezione. A fine cottura aggiungi il burro e il formaggio grattugiato. Manteca bene e poi adagialo su un vassoio per farlo raffreddare.
- Scola la mozzarella e tagliala a cubetti.
- Forma delle sfere di riso (circa 80-100g) e premi al centro con la mano per inserire i cubetti di mozzarella. Poi chiudi i suppli cercando di dargli una forma allungata.
- Apri e sbatti l'uovo con una forchetta.
- Immergi il suppli nell'uovo e poi nel pangrattato. Infine friggi in olio di arachidi ben caldo, fino a doratura.

Knorr

**Knorr**  
DAL 1838

Buon  
Cib



**RIGENERA  
LE TUE VIBE**

## RISOTTO ALL'AMATRICIANA

**Difficoltà:** facile  
**Porzioni:** 4 persone

**Tempo di preparazione:** 10 min  
**Tempo di cottura:** 20 min

### Ingredienti:

- 2 confezioni di Risotto Pomodoro Knorr
- 160g di guanciale
- 40g di burro
- 80g di formaggio grattugiato
- Pepe nero (q.b.)
- Scaglie di pecorino (q.b.)

### Procedimento:

- Taglia il guanciale a cubetti e cuocilo in padella a fuoco basso (senza aggiungere olio), fino a diventare croccante.
- Versa il contenuto delle due confezioni di risotto in una pentola con 1L di acqua fredda e cuoci seguendo le istruzioni riportate sul pacco.
- A fine cottura, spegni il fuoco, aggiungi 3/4 del guanciale, il burro, il formaggio grattugiato e mescola bene.
- Impiatta il risotto aggiungendo sopra il resto del guanciale e il pecorino in scaglie.

Knorr



DAL 1838  
**Knorr**

**Buon  
Cibò**

**RIGENERA  
LE TUE VIBE**

## RISOTTO ASPARAGI, STRACCIATELLA E LIMONE

**Difficoltà:** facile  
**Porzioni:** 4 persone

**Tempo di preparazione:** 10 min  
**Tempo di cottura:** 15 min

### Ingredienti:

- 2 confezioni di Risotto Asparagi Knorr
- 80g di straciatella
- Buccia di un limone
- 40g di burro
- 80g di formaggio grattugiato
- Punte di asparagi (per decorare)
- Foglie di menta

### Procedimento:

- Pela il limone e taglia la buccia alla julienne.
- Lavora la straciatella con una forchetta fino a creare una crema liscia.
- Versa il contenuto delle due confezioni di risotto in una pentola con 1L di acqua fredda e cuoci seguendo le istruzioni riportate sulla confezione. A fine cottura, aggiungi il burro e il formaggio grattugiato e manteca bene a fuoco spento.
- Impiatta il risotto aggiungendo la straciatella e la buccia di limone. Aggiungi le foglie di menta e le punte di asparagi per guarnire.

Knorr

DAL 1838  
**Knorr**

**Buon  
Cib**



**RIGENERA  
LE TUE VIBÈ**

## PINK RISOTTO CON BARBABIETOLA E GORGONZOLA

**Difficoltà:** facile  
**Porzioni:** 4 persone

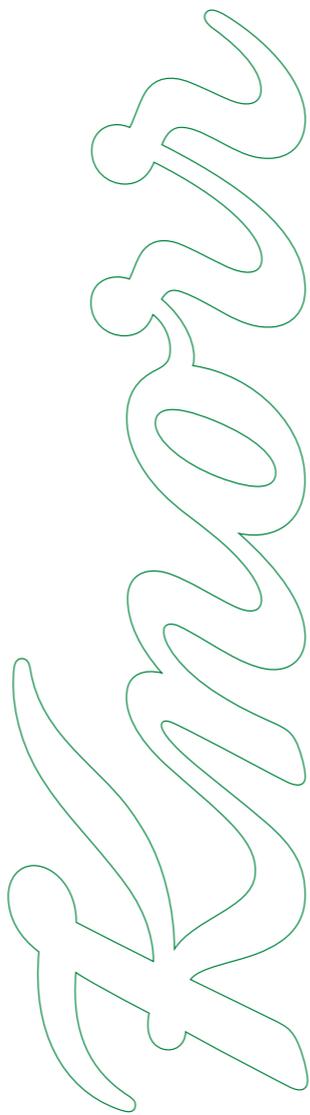
**Tempo di preparazione:** 5 min  
**Tempo di cottura:** 15 min

### Ingredienti:

- 2 confezioni di Risotto Bianco Cremoso Knorr
- 2 barbabietole precotte (piccole dimensioni)
- 40g di burro
- 80g di formaggio grattugiato
- 140g di gorgonzola
- Foglie di menta

### Procedimento:

- Taglia le barbabietole a pezzetti e frullale creando una crema densa.
- Versa il contenuto delle due confezioni di risotto in una pentola con 1L di acqua fredda e cuoci seguendo le istruzioni riportate sul pacco. A fine cottura, spegni il fuoco e aggiungi la crema di barbabietole, il burro, il formaggio grattugiato e mescola bene.
- Impiatta il risotto aggiungendo sopra pezzetti di gorgonzola e foglie di menta per decorare.



**RIGENERA  
LE TUE VIBE**

## ARANCIN\* DI MOZZARELLA E PROSCIUTTO COTTO

**Difficoltà:** facile  
**Porzioni:** 4 persone

**Tempo di preparazione:** 15 min  
**Tempo di cottura:** 20 min

### Ingredienti:

- 1 confezione di Risotto Zafferano e Porcini Knorr
- 20g burro
- 40g formaggio grattugiato
- Cubetti di prosciutto cotto
- 200g mozzarella

### Per la panatura:

- Farina
- Acqua
- Pangrattato
- Olio di arachidi

### Procedimento:

- Versa il contenuto delle due confezioni di risotto in una pentola con 1L di acqua fredda e cuoci seguendo le istruzioni riportate sulla confezione. A fine cottura aggiungi il burro e il formaggio grattugiato. Manteca bene e poi adagialo su un vassoio per farlo raffreddare.
- Scola la mozzarella e tagliala a cubetti, poi mischia insieme al prosciutto cotto a cubetti.
- Forma delle sfere di riso (circa 80-100g) e premi al centro con la mano per inserire i cubetti di mozzarella e prosciutto cotto. Chiudi le sfere di riso cercando di dare la forma tipica degli arancin\*.
- Per la panatura, crea un impasto semi-denso di acqua e farina. Immergi l'arancin\* nel composto e poi nel pangrattato. Friggi in olio di arachidi ben caldo fino a doratura.

Knorr



## RISOTTO ASPARAGI E TARTUFO

**Difficoltà:** facile  
**Porzioni:** 4 persone

**Tempo di preparazione:** 5 min  
**Tempo di cottura:** 15 min

### Ingredienti:

- 1 confezione di Risotto Asparagi Knorr
- 1 confezione di Risotto Tartufo Knorr
- 40g di burro
- 60g di formaggio grattugiato
- Scaglie di formaggio
- Punte di asparagi (per decorare)

### Procedimento:

- Versa il contenuto delle due confezioni di risotto in una pentola con 1L di acqua fredda e cuoci seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
- Nel frattempo sbollenta le punte di asparagi in acqua bollente.
- A fine cottura, aggiungi il burro e il formaggio grattugiato. Manteca bene a fuoco spento.
- Impiatta il risotto aggiungendo le scaglie di formaggio e le punte di asparagi per guarnire.

Knorr



DAL 1838  
**Knorr**

**Buon  
Cib**

**RIGENERA  
LE TUE VIBE**

## RISOTTO ZAFFERANO, POMODORI SECCHI E OLIVE TAGGIASCHE

**Difficoltà:** facile  
**Porzioni:** 4 persone

**Tempo di preparazione:** 5 min  
**Tempo di cottura:** 15 min

### Ingredienti:

- 2 confezioni di Risotto Milanese Knorr
- 60g di pomodori secchi sott'olio
- 40g di olive taggiasche denocciolate
- 40g di burro
- 80g di formaggio grattugiato
- Scaglie di formaggio
- Foglie di basilico

### Procedimento:

- Scola e taglia i pomodori secchi in pezzettini, taglia anche le olive taggiasche a metà.
- Versa il contenuto delle due confezioni di risotto in una pentola con 1L di acqua fredda e cuoci seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
- A fine cottura, spegni il fuoco e aggiungi il burro, il formaggio grattugiato e manteca bene.
- Impiatta aggiungendo i pomodori secchi, le olive, qualche scaglia di formaggio e le foglie di basilico per guarnire.

Knorr



**RIGENERA  
LE TUE VIBE**

## RISOTTO ZUCCA E SALSICCIA

**Difficoltà:** facile  
**Porzioni:** 4 persone

**Tempo di preparazione:** 5 min  
**Tempo di cottura:** 15 min

### Ingredienti:

- 2 confezioni di Risotto Zucca Knorr
- 2 salsicce
- 40g di burro
- 60g di formaggio grattugiato

### Procedimento:

- Spezzetta grossolanamente le salsicce.
- Versa il contenuto delle due confezioni di risotto in una pentola con 1L di acqua fredda e cuoci seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
- Nel frattempo cuoci le salsicce in una padella larga per 6-7 minuti
- Due minuti prima del termine della cottura, aggiungi la salsiccia nella pentola.
- A fine cottura, spegni il fuoco, aggiungi il burro, il formaggio grattugiato e manteca bene.

Knorr



RIGENERA  
LE TUE VIBÈ

## RISOTTO ORIENTALE AL CURRY CON VERDURE SALTATE

**Difficoltà:** facile  
**Porzioni:** 4 persone

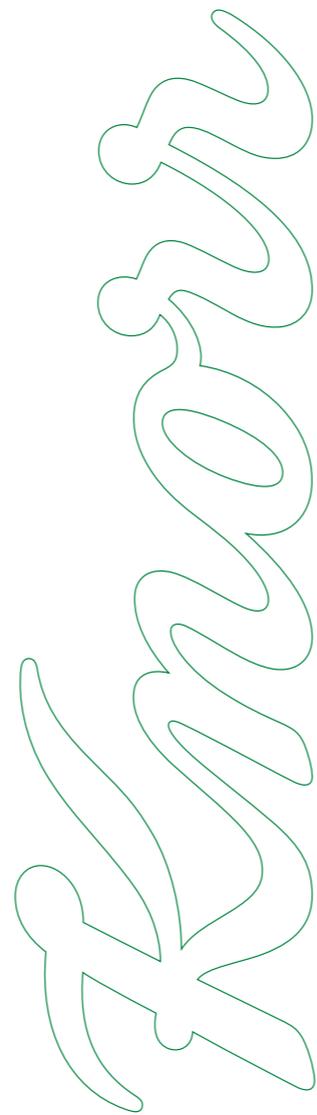
**Tempo di preparazione:** 10 min  
**Tempo di cottura:** 20 min

### Ingredienti:

- 2 confezioni di Risotto Bianco Cremoso Knorr
- 2 cucchiaini di Curry Indiano (quantità variabile in base all'intensità del curry)
- ½ vaschetta di Cuore di Brodo Vegetale Knorr
- 2 zucchine
- ½ peperone
- 1 cipolla rossa
- 1 pomodoro
- 1 mela rossa
- 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- Foglie di menta

### Procedimento:

- Lava le zucchine e tagliale a strisce aiutandoti con un pela patate. Taglia il peperone in striscioline sottili e poi taglia la cipolla a julienne. Taglia il pomodoro e la mela a cubetti.
- Versa il contenuto delle due confezioni di risotto in una pentola con 1L di acqua fredda e cuoci seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
- Due minuti prima del termine della preparazione aggiungi la polvere di curry e mescola bene.
- Nel frattempo, aggiungi l'olio E.V.O. in una padella larga e inizia a soffriggere la cipolla e il peperone per un paio di minuti. Aggiungi la mela, le zucchine e ½ vaschetta di Cuore di Brodo Vegetale Knorr, quindi cuoci per altri 4 minuti a fiamma alta, mescolando frequentemente. Infine aggiungi i pomodori e cuoci per altri 2 minuti. Aggiungi le foglie di menta.
- Impiatta il risotto aggiungendo sopra le verdure.



**RIGENERA  
LE TUE VIBE**

## RISOTTO PORCINI E SPECK

**Difficoltà:** facile  
**Porzioni:** 4 persone

**Tempo di preparazione:** 5 min  
**Tempo di cottura:** 20 min

### Ingredienti:

- 2 confezioni di Risotto Porcini Knorr
- 8 fette di speck
- 40g di burro
- 60g di formaggio grattugiato

### Procedimento:

- Taglia lo speck a strisce e cuocilo a fiamma bassa in una padella larga finchè non diventa croccante.
- Versa il contenuto delle due confezioni di risotto in una pentola con 1L di acqua fredda e cuoci seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
- A fine cottura, spegni il fuoco, aggiungi il burro, il formaggio grattugiato e manteca bene.
- Impiatta aggiungendo lo speck croccante.

Knorr



RIGENERA  
LE TUE VIBE



# RIGENERA LE TUE VIBE

The main text is surrounded by various decorative elements: a yellow flower on the left, a pink bird on the right, a small bee near the bottom right, and several green leaves and stems scattered around the letters.

**Buon** | **Prendici**  
**Cib**  | *più gusto*