

### Ingredienti:

200g di cime di luppolo(bruscandoli), 200g di ortiche, ( si può anche non mettere)  
350 g di riso, 2 foglie di menta, aglio, burro, olio, brodo, parmigiano.

### Preparazione:

In un buon decilitro di olio, fate rosolare 2 spicchi di aglio, la menta(se la trovate , usate la nepitella). Togliete questi ingredienti e aggiungete le erbe preventivamente pulite e lavate, strizzate e tritate; rimestate e aggiustate di sale. A bollitura aggiungete il riso e il brodo gradatamente , rimestando sempre fino a cottura ultimata. Unite infine il burro e il parmigiano.