



Crocchette di riso e verdure

21 Aprile 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
15 MIN



TEMPO DI COTTURA
10 MIN



CALORIE
630K

NOTE

INGREDIENTI

300 g di Riso Carnaroli

1 Zucchina

1 Patata

2 Carote

1 Porro piccolo

3 Uova

40 g di Parmigiano grattugiato

150 g di Pangrattato

Prezzemolo fresco

3 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per appassire)

Olio di semi di arachidi o di girasole (per friggere)

Sale

Pepe

Preparazione

- Portate a ebollizione abbondante acqua leggermente salata, poi versatevi il riso e fatelo cuocere per 15 minuti circa.
- Nel frattempo mondate e lavate tutte le verdure e riducetele a pezzettini piuttosto piccoli, ad eccezione del porro che affetterete a rondelle sottili.
- In una padella scaldate l'olio e lasciatevi appassire il porro per 5 minuti; poi unite le altre verdure, regolate di sale e fate cuocere per 10 minuti circa. Infine unitevi il riso ben scolato.
- Togliete dal fuoco e aggiungete il parmigiano, un po' di prezzemolo tritato, una spolverata di pepe e lasciate intiepidire.
- Sbattete brevemente le uova insieme a poco sale e pepe. Versate il pangrattato in un piatto. Mettete abbondante olio per friggere in una padella ampia e con i bordi alti.
- Quando il composto di riso e verdura si sarà raffreddato, formate con le mani delle crocchette tonde leggermente schiacciate, passatele prima nell'uovo, poi nel pangrattato e friggetele nell'olio bollente.
- Non appena le crocchette saranno dorate, scolatele, adagiatele su un piatto rivestito con carta assorbente in modo da assorbire l'olio in eccesso e servitele ben calde.

Lia Pisano

I consigli di Lia

- Potete preparare queste crocchette anche unendo una patata lessa schiacciata a del risotto avanzato: con questo formate le crocchette e panatele come suggerito nella ricetta fornita.