



CUCINA CON NOI!

Arancino di riso integrale con piselli

INGREDIENTI

400 g di riso integrale

250 g di Piselli Dolce Italia Orogel

una confezione di Cipolla Rossa di Tropea Orogel

50 g di grana grattugiato

200 g di farina di mais fioretto

sale e pepe

olio evo



45



4



Media

Preparazione

- 1 Cuocere il riso integrale prolungando la cottura di circa 7 minuti: dovrà restare un po' "coloso" e non ben sgranato. A cottura ultimata aggiungere quattro cucchiaini di olio evo e il formaggio grattugiato.
- 2 Lasciare ben raffreddare e nel frattempo cuocere in una padellina antiaderente i piselli, insieme alla cipolla, un pizzico di pepe, uno di sale e tre cucchiaini di olio evo.
- 3 Preparare la pastella miscelando 200 grammi di farina di tipo 2, 200 ml di acqua gassata fredda, due cucchiaini di olio e un pizzico di sale.
- 4 Prendere il riso e aiutandosi con il palmo della mano creare una concavità nella quale andare ad adagiare un cucchiaino di piselli spadellati. Chiudere la pallina di riso e quindi tuffarla con delicatezza nella pastella.
- 5 Ripassare nella farina di mais fioretto e quindi infornare a 200 °C per circa 20 minuti, nebulizzando con olio evo.

