Аранчини с овощной начинкой

Ингредиенты

◦Зеленая фасоль тонкая резаная	1/4 упаковки (100г)
◦Цветная капуста	1/4 упаковки (100г)
◦Капуста брокколи	1/4 упаковки (100г)
◦Зеленый горошек	1/4 упаковки (100г)
◦Чеснок	4 зубчика
◦Сливки 33%	50 г
◦Вино белое	80 мл
◦Рис круглый	150 г
◦Лук репчатый	1 шт.
◦Бульон овощной	400 мл
◦Морковь свежая	1 шт.
◦Масло оливковое	2 ст. л.
◦Масло сливочное	40 г
◦Сыр пармезан тертый	120 г
◦Соль морская и перец	по вкусу
◦Масло растительное (для фритюра)	300 мл
◦Чеснок	4 зубчика
◦Сливки 33%	50 г
◦Вино белое	80 мл
◦Рис круглый	150 г
◦Лук репчатый	1 шт.
◦Бульон овощной	400 мл
◦Морковь свежая	1 шт.
◦Масло оливковое	2 ст. л.
◦Масло сливочное	40 г
◦Сыр пармезан тертый	120 г
◦Соль морская и перец	по вкусу
◦Масло растительное (для фритюра)	300 мл

◦Чеснок	4 зубчика
◦Сливки 33%	50 г
◦Вино белое	80 мл
◦Рис круглый	150 г
◦Лук репчатый	1 шт.
◦Бульон овощной	400 мл
◦Морковь свежая	1 шт.
◦Масло оливковое	2 ст. л.
◦Масло сливочное	40 г
◦Сыр пармезан тертый	120 г
◦Соль морская и перец	по вкусу
◦Масло растительное (для фритюра)	300 мл
◦Чеснок	4 зубчика
◦Сливки 33%	50 г
◦Вино белое	80 мл
◦Рис круглый	150 г
◦Лук репчатый	1 шт.
◦Бульон овощной	400 мл
◦Морковь свежая	1 шт.
◦Масло оливковое	2 ст. л.
◦Масло сливочное	40 г
◦Сыр пармезан тертый	120 г
◦Соль морская и перец	по вкусу
◦Масло растительное (для фритюра)	300 мл

Способ приготовления:

45 мин 4 порции 180 ккал

1. Лук мелко нарежьте и обжарьте на сливочном масле до золотистого цвета.
2. Добавьте рис и обжаривайте его на среднем огне до тех пор, пока он не станет слегка прилипать к сковороде.
3. Затем добавьте 2 зубчика мелко нарубленного чеснока и белое вино. Когда вино впитается в рис, начинайте постепенно добавлять бульон: как только порция бульона впитается в рис – добавляйте еще. И так до тех пор, пока бульон не закончится.
4. В самом конце добавьте половину предварительно натертого сыра, соль и перец, все хорошо перемешайте и поставьте остывать. Масса риса должна быть клейкая и тягучая.
5. Приготовьте начинку: разогрейте в сковороде оливковое масло и добавьте туда оставшийся измельченный чеснок. Обжарьте слегка, а затем добавьте крупно натертую морковь. Через 3–4 минуты добавьте не размораживая остальные овощи — готовьте, помешивая, 7–8 минут. Немного остудите и мелко нарубите ножом.
6. В сотейнике вскипятите сливки, добавьте нарезанные овощи и оставшийся сыр.
7. Из остывшего риса мокрыми руками скатайте шарик. На ладони придайте шарику плоскую форму. В центр положите немного начинки и заверните края, придавая округлые формы.
8. Аранчини обжарьте во фритюре до золотистого цвета.

9. Подавайте шарики горячими, немного посыпав тертым пармезаном.

Совет

В Италии аранчини часто готовят из оставшегося ризотто. Для этого блюда подойдет ризотто практически с любой начинкой.

Еще больше идей на сайте: https://bonduelle.ru