



## 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. <br>
2. Добавьте рис и обжаривайте его на среднем огне до тех пор, пока он не станет слегка прилипать к сковороде. <br>
3. Затем добавьте 2 зубчика мелко нарубленного чеснока и белое вино. Когда вино впитается в рис, начинайте постепенно добавлять <a href="https://bonduelle.ru/know/master/gotovim-nasyshchennyy-bulon-iz-prostyki-ovoschey/" target="\_blank">бульон</a>: как только порция бульона впитается в рис – добавляйте еще. И так до тех пор, пока бульон не закончится.<br>
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. <br>
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. <br>
6. В сотейнике вскипятите сливки, добавьте нарезанные овощи и оставшийся сыр.
7. Из остывшего риса мокрыми руками скатайте шарик. На ладони придайте шарiku плоскую форму. В центр положите немного начинки и заверните края, придавая округлые формы. <br>
8. Аранчини обжарьте во фритюре до золотистого цвета. <br>

9. Подавайте шарики горячими, немного посыпав тертым пармезаном. <br>



---

## 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>