

Polpette di riso con il cuore filante

Senza glutine



Ingredienti

350 gr riso carnaroli

680 gr acqua

80 gr Parmigiano grattugiato

1 Uovo

60 gr burro senza lattosio

Prezzemolo fresco q.b.

120 gr mozzarella a cubetti senza lattosio

Sale e pepe q.b.

Per la panatura e la frittura

2 uova

sale q.b.

150 gr farina di riso senza glutine #

150 gr pangrattato senza glutine #

olio di semi di girasole q.b.

Procedimento

Per preparare le polpette di riso, per prima cosa tagliate la mozzarella a cubetti e sistemate questi ultimi in un colino, in modo da eliminare il siero in eccesso. Quindi, lavate accuratamente il riso, sciacquandolo almeno 4-5 volte, finché l'acqua non sarà limpida. Trasferite poi il cereale in una pentola capiente. Versate l'acqua nella pentola, accendete il fuoco e portate a cottura il riso, mescolando continuamente, finché non avrà assorbito tutto il liquido. Una volta cotto, spostate il riso in una ciotola. Quando il riso è ancora caldo, aggiungete il burro e mescolate per farlo fondere. Unite il parmigiano grattugiato e amalgamate il tutto. Versate l'uovo e incorporatelo. Infine, profumate con il prezzemolo fresco tritato e regolate di sale e pepe. Tenete da parte il composto e lasciatelo intiepidire. Una volta intiepidito, prelevate delle porzioni di composto, farcitele al centro con un cubetto di mozzarella e modellatele per formare delle polpette non troppo piccole. Sistemate tutte le polpette pronte in un piatto e procedete con la panatura. Passate le polpette nelle uova sbattute. Ricopritele per bene di farina senza glutine. Immergetele nuovamente nelle uova, quindi passatele nel pangrattato. Compattatele con le mani in modo che le polpette siano perfettamente ricoperte con la panatura. A questo punto, scaldate l'olio di semi di girasole e, quando sarà ben caldo, friggete 2-3 polpette alla volta fino a doratura. Scolatele su un piatto foderato di carta assorbente da cucina e lasciatele riposare qualche istante, poi sistemale su un piatto da portata.

Ricetta dal web