

Krokiety ryżowe z mozzarellą

Takie nadziewane mozzarellą kotlety ryżowe w chrupiącej panierce są naprawdę pyszne. Tradycyjnie smaży się je w głębokim tłuszczu, ale my upieczemy je w piekarniku, więc będą o wiele zdrowsze.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

75 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin

1 mała cebula, drobno pokrojona

200 g ryżu na risotto

3 łyżki wytrawnego wermutu

600 ml wywaru warzywnego ugotowanego bez soli

pieprz

1 jajko, roztrzepane

30 g parmezanu, świeżo startego

55 g drobno startej białej bułki (pieczywo powinno mieć 1–2 dni)

55 g sera mozzarella, pokrojonego na 8 kostek

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę w rondlu, wrzucić cebulę i smażyć 5 minut, aż zmięknie. Dodać ryż, wymieszać, wlać wermut, ponownie zamieszać i gotować, dopóki płyn prawie wyparuje. Wlewać stopniowo po łyżce wywaru, tak żeby każda porcja została wchłonięta przez ryż. Całkowity czas gotowania powinien wynosić 15–20 minut. Risotto jest gotowe, gdy ryż zmięknie, ale będzie jeszcze jędrny, a całość nabierze kremowej konsystencji. Zdjąć z ognia, doprawić pieprzem, dodać jajko i parmezan, wymieszać i odstawić do ostygnięcia.

2) Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C i podgrzać w nim lekko natłuszczone naczynie do pieczenia. Na dużym talerzu wymieszać bułkę tartą z niewielką ilością pieprzu.

3) Risotto ułożyć w formie 8 kopczyków na desce lub blacie kuchennym. W środek każdego z nich wcisnąć kostkę mozzarelli i uformować kulkę. Krokiety obtoczyć starannie w bułce tartej, ułożyć w uprzednio nagrzanym naczyniu i piec 30–40 minut, aż będą chrupiące i ładnie się przyrumienią. W połowie pieczenia przewrócić na drugą stronę.

4) Na 4 talerzach ułożyć po kilka liści szpinaku, a na nich po 2 krokiety. Podawać gorące, z cząstkami cytryny.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 352 kcal, 15 g białka, 11 g tłuszczów w tym 4 g NKT, 74 mg cholesterolu, 46 g węglowodanów w tym 2 g cukrów, 1 g błonnika, 316 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock