

MINISTRONE DI VERDURE CON POLPETTINE DI RISO

Ingredienti

- lardo (75gr)
- olio extravergine d'oliva (9 cucchiaini)
- sale
- 2 uova
- latte (750ml)
- pangrattato (25gr)
- patate (300gr)
- cannella
- 3 carote
- 1 scalogno
- riso (200gr)
- basilico
- cavolfiore (500gr)
- vaniglia
- zenzero
- ceci secchi (130gr)
- 1 scarola
- pepe nero
- pomodori San Marzano (150gr)
- Parmigiano Reggiano (25gr)
- fagioli secchi cannellini (130gr)
- verza (250gr)

Come si prepara

Per preparare le polpettine, portare ad ebollizione in una capace casseruola, il latte salato e aromatizzato con mezza stecca di vaniglia.

Appena il latte bolle, cuocervi il riso, seguendo i tempi indicati, senza mai mescolare e se il riso dovesse assorbire tutto il latte, aggiungerne dell'altro bollente.

Far raffreddare il riso, incorporare un uovo, il formaggio grattugiato, e il pepe; il risultato dovrà essere un composto compatto dal quale ricavare delle polpettine.

Passare le polpettine prima nell'uovo sbattuto condito con sale e pepe e, poi, nel pangrattato, quindi, friggerle in abbondante olio e tenerle in caldo.



Tagliare a pezzetti le verdure e lessare separatamente sia i fagioli che i ceci.

In una capace pentola, soffriggere in un filo d'olio lo scalogno tritato fine con il lardo. Appena lo scalogno sarà appassito e il lardo sciolto, aggiungere le verdure e farle soffriggere per 5 minuti a fuoco vivace.

Coprire con acqua calda e far cuocere le verdure senza farle disfare. 5 minuti prima di spegnere il fuoco, aggiungere i fagioli e i ceci lessati, salare e pepare.

Al momento di andare a tavola, disporre nelle fondine le polpettine di riso, e, coprirle con il minestrone.

Difficoltà: 2

Tempo: 60

Gradimento: 4

Tags

verdure, vegetariana, zuppe, polpettine, legumi, minestre, Minestrone di verdure con polpettine di riso, minestrone vegetale