

## SFORMATINI DI RISO

### Ingredienti

- cipolla
- burro (20g)
- pangrattato
- 1 carota
- brodo vegetale (600ml)
- zafferano (0.50g)
- Parmigiano Reggiano grattugiato (20g)
- Filetti di Merluzzo Findus (200g)
- Pisellini Primavera Findus (70g)
- zucchina

### Come si prepara

Fate scongelare i piselli e i filetti di merluzzo.

Tagliate a cubettini la carota e la zucchina, sminuzzate la cipolla e rosolateli in una casseruola con l'olio.

Unite i piselli, il riso e cuocete su fuoco medio per 13 minuti diluendo poco alla volta con il brodo.

Aggiungete lo zafferano, il parmigiano e 10 g di burro tre minuti prima del termine di cottura.

Scaldate il forno a 220 gradi, ungete 4 stampini da forno del diametro di 9 cm circa con il burro rimasto, spolverizzate con il pane grattugiato.

Stendete sul fondo i filetti di merluzzo in parti uguali e completate con il risotto.

Cuocete in forno per 15 minuti circa, sformate direttamente nei piatti e servite.

**Difficoltà:** 3

**Tempo:** 50

**Gradimento:** 4

### Tabella nutrizionale



Valore energetico	156 kcal 653 kJ
-------------------	--------------------

## Tags

pesce, bambini, new, sfornato, riso, merluzzo

