

TORTINO CROCCANTE DI RISO

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (2 cucchiaini)
- sale
- cipolla
- burro (20g)
- 1 carota
- riso (200g)
- brodo vegetale (600ml)
- zafferano (0.50g)
- pepe nero
- Parmigiano Reggiano grattugiato
- Filetti di Merluzzo Findus (100g)
- Pisellini Primavera Findus (50g)
- Gamberi Sgusciati Findus (100g)
- zucchina

Come si prepara

Fate scongelare i piselli, i filetti di merluzzo e i gamberi.

Tagliate a cubetti la carota, la zucchina e il merluzzo, sminuzzate la cipolla.

Rosolate in una casseruola la cipolla con 10 g di olio, unite il riso e fate cuocere per circa 15 minuti diluendo poco alla volta con il brodo caldo.

Aggiungete 10 g di burro, lo zafferano e il parmigiano 2 minuti prima del termine di cottura.

Rosolate nell'olio rimasto carota, zucchina, piselli, merluzzo e gamberetti e fateli cuocere, su fuoco basso, per 10 minuti circa, regolate di sale e pepe.

Sciogliete il burro rimasto in una padella antiaderente del diametro di 26 cm, stendetevi metà risotto in uno strato sottile, adagiatevi sopra il pesce e le verdure, completate con il risotto rimasto.

Fate cuocere il tortino come una frittata girandolo a metà cottura in modo da ottenere una crosticina dorata omogenea.



Difficoltà: 3

Tempo: 50

Tabella nutrizionale

Valore energetico	161 kcal 674 kJ
-------------------	--------------------

Tags

verdure, bambini, surgelati, new, merluzzo

