

BOLINHO DE RISOTO



Crocantes por fora e cremosos por dentro, estas saborosas bolinhas de risoto recheadas com queijo fontina ou gruyère podem também incluir camarão, bacalhau, frango, carne suína, carne bovina, alho-poró, cogumelos e tantas outras possibilidades. Dica: combinam muito bem com azeite e tomate seco, ou ainda, com molhos apimentados e agridoces.

 40 minutos

 40 minutos

 30 porções

INGREDIENTES

- 2 e 1/4 xícaras de chá de arroz arbóreo (450 g)
- 1,5 litros de caldo de vegetais caseiro
- 115 gramas de queijo parmesão
- 250 ml de vinho branco seco
- 1/2 tablete de manteiga sem sal (60 g)
- 3 colheres de sopa cheias de cebola picada (30 g)
- 130 gramas de farinha de trigo
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 30 ml de leite integral
- 100 gramas de farinha de rosca
- 425 gramas de queijo muzzarella cortados em cubinhos pequenos

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela grande refogue a cebola até ficar transparente. Em seguida, adicione o arroz e o vinho, mexendo bem até que absorva toda a bebida. Adicione o caldo de legumes, uma ou duas conchas por vez, até o arroz estar cozido (mais al dente), por cerca de 18 minutos de cozimento.
- 2º Por fim, adicione o queijo parmesão e misture delicadamente. Coloque o restante da manteiga e misture. Espalhe o risoto em uma assadeira para esfriar, e reserve na geladeira, se possível de um dia para o outro.
- 3º Para os croquetes: faça 30 bolinhas com o risoto frio. Use o polegar para abrir um buraco no meio, coloque o cubo de queijo, feche, e então empane na farinha de trigo, no ovo batido, e então na farinha de rosca. Reserve.
- 4º Frite os bolinhos na fritadeira air fryer até estarem dourados, crocantes e o queijo do recheio estar cremoso

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (106 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 167 kcal | 176 kcal | 9 % |
| CARBOIDRATOS | 18 g | 19 g | 6 % |
| PROTEÍNA | 6 g | 7 g | 9 % |
| GORDURA | 7 g | 7 g | 13 % |
| GORDURAS SATURADAS | 4 g | 4 g | 19 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 1 g | 4 % |
| SÓDIO | 141 mg | 149 mg | 6 % |