

## 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 %   |