



ARANCINI (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)
- 425 gramas de queijo fontina ou gruyère cortados em cubinhos pequenos
- 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

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Reserve uma colher de sopa da manteiga na geladeira, e comece pelo risoto: em uma panela grande e alta coloque o restante da manteiga e 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 (mas 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 no óleo entre 160 - 180°C, até estarem dourados, crocantes e o queijo do recheio estar cremoso, por cerca de 4 - 5 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (106 g)	% DDR
ENERGIA	176 kcal	186 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	18 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	7 g	7 g	10 %
GORDURA	8 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	192 mg	203 mg	8 %