



Bocconcini verdi di riso e farina di mais

Portata: Antipasti

Tempo di preparazione: Oltre 60 Minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone:

- 1 cime di rapa
- 4 aglio
- 1 olio extravergine di oliva
- 200 farina di mais*
- 200 riso
- sale

Preparazione:

Mondate le cime di rapa, eliminando le parti dure dei gambi, sciacquatele e tagliatele a pezzettoni. Fatele bollire in abbondante acqua non salata per 15 minuti, scolatele e raccoglietele formando una palla, strizzandole bene tra le mani. Mettetele su un tagliere e tritatele finemente.

Sbucciate gli spicchi di aglio, eliminate il germoglio interno, tritateli finemente e fateli soffriggere nell'olio extravergine. Quindi, in un recipiente adatto anche al forno, mettete le cime di rapa tritate, la farina di mais, il riso e il soffritto di aglio.

Cerchi un antipasto con il riso Venere?

***Quando trovate un asterisco accanto a uno degli ingredienti di una ricetta, dovete verificare la presenza sulla confezione della scritta senza glutine, oppure fare riferimento alla Spiga Barrata o al Prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia (celiachia.it) o scaricare la App AIC Mobile per Android, iPhone e Windows).**

**** Per gli ingredienti indicati con due asterischi, il suggerimento ? di scegliere i prodotti erogabili ai celiaci da parte del SSN: il riferimento ? il Registro degli Alimenti dietetici senza glutine del Ministero della Salute (salute.gov.it).**