



Riso con palline di formaggio

Portata: Insalate

Tempo di preparazione: Da 30 a 60 Minuti

Difficoltà': Facile

Ingredienti per 4 persone:

- 320 riso parboiled
- 1 peperone giallo
- 1 peperone rosso
- 200 piselli medi in scatola
- 1 cetriolo
- 150 fontina
- 20 capperi sott'aceto
- 5 olio extravergine di oliva
- 200 ricotta
- 1 erba cipollina
- 1 zafferano
- 1 origano
- sale

Preparazione:

Lavate e asciugate i peperoni e il cetriolo. Quindi, aprite i primi a metà, eliminate i semi e le coste bianche interne, e tagliateli prima a falde, poi a quadratini. Fateli ammorbidire, in una padella, con 1 cucchiaio di olio extravergine per 15 minuti, quindi conditeli con un pizzico di sale, trasferiteli in un piatto e tenete da parte.

Scolate e sciacquate i piselli, fateli insaporire velocemente nell'olio dei peperoni e conditeli con il sale. Pelate e spuntate i cetrioli, affettateli a rondelle abbastanza sottili e divideteli a metà, poi tagliate la fontina a cubetti, eliminando la crosta.

Scolate e sciacquate anche i capperi, tritateli insieme all'erba cipollina e amalgamate tutto con la ricotta, lavorandola con una forchetta. Modellate, con le mani leggermente inumidite, tante polpette molto piccole, disponetele su un piatto e fatele raffreddare in frigorifero per 1 ora.

Portate a ebollizione abbondante acqua salata, fatevi sciogliere lo zafferano e lessatevi il riso parboiled. Scolate bene al dente e fatele raffreddare.

Trasferite in una zuppiera di servizio il riso freddo insieme a tutti gli altri ingredienti e alle polpette, condite con

l'olio extravergine rimasto e con l'origano, mescolate accuratamente e servite.

***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).**