

Frittelle di riso con farina di ceci

Frittelle di riso con farina di ceci: la ricetta ideale per riutilizzare il riso già cotto. Scopri come prepararla e segui i nostri consigli.



Oggi ti proponiamo una **ricetta anti-spreco!** È perfetta per utilizzare il pasto avanzato del giorno precedente, evitando così di buttarlo. Per questa ricetta abbiamo utilizzato il riso. Se hai del **riso integrale già cotto** o un **risotto avanzato**, prova a preparare le **frittelle di riso con farina di ceci**. Arricchiscile con formaggio grattugiato e del cipollotto. Otterrai un risultato squisito!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 10 min.

Ingredienti per 4 persone

250 g di riso integrale cotto o risotto avanzato

2 uova Bio, Logico Despar

La parte verde di 2 cipollotti

40-50 g di farina di ceci

Un pizzico di paprika affumicata

Olio extra vergine di oliva 100% italiano Despar Premium q.b.

Un pizzico di sale

Pepe q.b.

Procedimento

1. Rompi le uova in una ciotola e sbattile con una forchetta.
2. Trita finemente la parte verde dei cipollotti e aggiungili alle uova.
3. Aggiungi anche il riso già cotto, mescola gli ingredienti e regola con un pizzico di sale e pepe.
4. Aggiungi la paprika (o le spezie che preferisci) e inizia ad aggiungere la farina di ceci fino a ottenere un composto morbido, ne occorrono tra i 40 e i 50 g.
5. Amalgama gli ingredienti con una spatola.
6. Versa 3-4 cucchiaini di olio in un'ampia padella antiaderente. Lascialo scaldare leggermente e aggiungi le frittelle formandole direttamente nella padella, distribuendole con due cucchiaini. Se preferisci, puoi aiutarti con un coppapasta.
7. Cuoci le frittelle per circa 2-3 minuti per lato.
8. Aggiungi un pizzico di sale e servile calde.