



## Quadrotti croccanti di riso

Tempo: 40 min

Difficolta': 1

Prodotto: Tonno al Naturale

---

### Ingredienti per 4 persone

- 1 confezione da 160g di Tonno Rio Mare al naturale
- 300g di riso per risotto
- 1 carota
- 1 zucchina
- 1 cipolla piccola
- 100g di piselli teneri
- 50 g di olio extra vergine di oliva
- 40 g di parmigiano grattugiato
- 1 litro e ½ di brodo vegetale
- 1 bustina di zafferano
- un cucchiaio di farina di mais macinata fine
- pane grattugiato - sale

### Procedimento

1. Pela la carota e la cipolla, lavale insieme alla zucchina e tagliatele a cubetti.
2. Rosola le verdure in una casseruola con 30 g di olio girando per qualche minuto. Insaporisci con il sale, aggiungi il riso e fallo tostare leggermente. Poi portalo a cottura aggiungendo il brodo bollente e girando per 15 minuti.
3. Due minuti prima del termine di cottura aggiungi lo zafferano e dopo aver tolto dal fuoco, aggiungi il parmigiano e il tonno sfiletato.
4. Forma dei cubotti (3cm x 3cm circa) con il risotto preparato e passali nella farina e nel pane grattugiato.
5. Quindi sistemali su una placca rivestita con carta da forno, condiscili con l'olio e falli cuocere a 220°C per 30 minuti.



## Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

Il consiglio dello Chef

Come far divertire il bambino

Per preparare gli animaletti del cavolo stacca la prima foglia ai cavolini, apri le due successive come se fossero delle ali, attacca al fondo le foglie staccate con un punto di colla e posizionate i grani di pepe come fossero occhi: otterrai dei buffi e fantasiosi animaletti!