Teresa

PLATS PRINCIPALS

Arancini, boles d'arròs farcides

45min 6 racions 909 kcal



Ingredients

ARRÒS

- **500 g** arròs rodó
- **1,2 l** d'aigua
- **30 g** de mantega
- **100** de formatge ratllat
- Sal i safrà

FARCIT

- **200 g** de botifarra o salsitxa
- Una ceba petita
- **300 g** de polpa de tomàquet
- **50 ml** de vi
- Sal, oli i pebre
- **80 g** de pèsols, optatiu

ARREBOSSAT

- **200 g** de farina
- **300 ml** d'aigua
- Un polsim de sal
- Pa ratllat
- Oli per fregir

Elaboració

ARRÒS

1. Bullir 15-18 minuts 500 g d'arròs en 1,2 litres d'aigua amb una mica de sal i el safrà. Ha de quedar espès.
2. Incorporar la mantega i el formatge ratllat i remenar bé.
3. Abocar l'arròs en una safata gran, aplanar i cobrir amb un film.
4. Deixar refredar bé, mínim 2 hores.

FARCIT

5. Ratllar una ceba i sofregir-la uns minuts en una paella amb una mica d'oli.
6. Afegir la salsitxa o la carn picada i saltar-la a foc viu.
7. Incorporar el vi i deixar-lo evaporar.
8. Incorporar el tomàquet i coure a foc suau tapat uns 20 minuts.
9. Rectificar de sal i pebre.
10. Ha de quedar espès. A mitja cocció, es poden afegir uns pèsols.

ARANCINI

11. Per fer els arancini és convenient tenir un bol amb aigua per humitejar les mans.

12. Agafar dues cullerades d'arròs, posar-les en una mà i donar-li forma de pilota buida.
13. Posar una culleradeta de farcit i una mica de mozzarella al forat.
14. Tancar la pilota amb una mica més d'arròs i donar-li forma.
15. En sortiran unes 14-16.

ARREBOSSAT

16. En un bol, barrejar 200 g de farina tamisada, un polsim de sal i 300 ml d'aigua. No ha de quedar cap grumoll.
17. Passar cada arancini per la pasta i pel pa ratllat, que quedin ben coberts.
18. Tapar i deixar una estona a la nevera.

FREGIT

19. Fregir en abundant oli calent, en un pot o cassó, que quedin ben coberts. Han de quedar ben coberts d'oli.
20. Millor de dos en dos, no s'ha de refredar l'oli.
21. Quan estiguin ben daurats, posar-los en paper absorbent.
22. Consumir calents o tebis.

RECOMANACIONS

Pots variar el farcit amb pernil i formatge, verdures, bolets, etc.
Es poden farcir del que més ens agradi: pernil i formatge, gambes, verdures, etc.
Es pot deixar preparat amb antelació.

PER RACIÓ	23 g Proteïnes	38 g Greixos	116 g Hidrats	4,8 g Fibra

Fet amb CookNest



Totes les receptes de Teresa
cooknest.app/@receptesexpress · Instagram @receptesexpress