



Ingredienti

- 150 g di riso integrale a chicchi medi o tondeggianti (riso per risotto)
- 3 dl di acqua
- 2 carote gialle del Palatinato medie
- 5 cucchiaini di quark di latte intero
- 1 uovo da allevamento all'aperto
- 4 cucchiaini di farina integrale
- 1 cucchiaino da tè di radice di zenzero grattugiata fresca
- 1 pizzico di cardamomo in polvere
- 1 pizzico di coriandolo in polvere
- 1 1/2 cucchiaini da tè di curry
- 1/2 cucchiaino da tè di peperoncino in polvere
- 1 cucchiaino da tè di salsa di soia
- 1 presa di zucchero di canna integrale
- sale marino
- 1 spicchio d'aglio
- Impanatura di sesamo:
 - 12 cucchiaini di semi di sesamo
 - 30 g di porro verde tritato finemente

Preparazione

1. Tostare a secco il riso in una padella continuando a mescolare. Aggiungere l'acqua, portare a bollore e lasciare sobbollire a fuoco basso per 20 minuti. Pelare le carote e tagliarle a dadini, distribuire sopra il riso. Coprire e lasciare riposare sul fornello spento per 10 minuti o più. Incorporare nel riso il quark, l'uovo, la farina, tutte le spezie e anche lo spicchio d'aglio schiacciato, miscelare bene.
2. In un piatto mescolare i semi di sesamo con il porro. Con le mani bagnate prelevare un po' di composto di riso e formare delle palline delle dimensioni di una noce circa, rigirarle nella miscela di sesamo e porro.
3. In una padella portare a bollore un po' di brodo di verdure nella pentola per la cottura a vapore, disporre le polpette al sesamo nella pentola, coprire e stufare per 10 minuti.

Suggerimento:

Servire le polpette con le verdure rosolate.

RISO Schwanengasse 5+7 Postfach 3001 Bern

T: 031 328 72 72 info@riso.ch