



Ingredienti

1 bicchiere di riso (prima della cottura)
100 g di broccolo lessato
100 di spinaci crudi
1 cipolla pelata lavata ed affettata finemente
1 patata lessata
50 g di formaggio spalmabile
Olio d'oliva
Pangrattato
Sale
Acqua

Preparazione

In una padella ampia scaldiamo un filo d'olio e buttiamoci la nostra cipolla facendola imbiondire per qualche minuto, aggiungiamo quindi il riso e spadelliamo rapidamente. Una volta che l'olio sarà assorbito dal riso aggiungiamo dell'acqua e del sale, quindi i broccoli, gli spinaci e anche la patata tagliata a dadini. Mescoliamo e aggiungiamo acqua ogni volta che il tutto ci appare troppo asciutto. Il tutto per circa 20-22 minuti. Poi spegnamo il fuoco, aggiungiamo il formaggio

Timballini di riso spinaci e broccoli

Martedì 06 Novembre 2012 00:44 - Ultimo aggiornamento Lunedì 05 Novembre 2012 08:02

e mescoliamo bene. Lasciamo riposare circa 30 minuti nella padella prima di ungere gli stampi per i muffin (meglio se in metallo) cospargerli con il pangrattato e poi comprimere dentro ogni stampo una porzione di riso fino a raggiungerne l'orlo. Quindi inforniamo per 10 minuti a temperatura media. Poi sforniamo e lasciamo intiepidire prima di toglierli dagli stampi e servire. Si conservano in frigo.