

## Crocchette di riso e patate alla curcuma

Crocchette sì, ma non solo fritte! Riso, patate e curcuma sono il trio delle meraviglie per una ricetta perfetta per il tuo piatto unico.



Le crocchette sono un **piatto tipico** della cucina italiana, soprattutto del Sud dove sono una vera istituzione con il nome di *crocchè*. Sono preparate con uova e patate e vengono, poi, fritte. Nella versione classica sono anche il perfetto **street food** made in Italy. Qui trovi una versione sicuramente più leggera, ma comunque gustosa ed è perfetta per occupare il **25% di carboidrati** del tuo **piatto unico**.

**Riso e patate** sono insaporiti dal **timo** e dalla **curcuma**, <u>nota per le sue proprietà</u> <u>antinfiammatorie</u>, in un piatto facile da preparare e pieno di gusto!

Difficoltà: bassa Costo: basso

Preparazione: 20 min. + 15 min. di cottura

**Ingredienti** (per 1 persona)

50 g di riso integrale Despar Vital

Mezzo cucchiaino di curcuma in polvere

30 g di patate Passo dopo Passo Despar tagliate a dadini

1 rametto di timo

Pangrattato integrale per la panatura

Una grattugiata di pepe nero Despar

Un pizzico di sale marino integrale

## **Procedimento:**

- 1. Cuoci il riso seguendo le indicazioni riportate sulla confezione e aggiungi anche le patate in cottura.
- 2. Una volta cotti, lascia raffreddare il tutto e schiaccia con le mani, aggiungi il timo sfogliato e la curcuma e mescola bene, sempre con le mani. Se l'impasto risultasse troppo umido, aggiungi un po' di pangrattato.
- 3. Dividi l'impasto e conferisci la forma desiderata (a cilindro o a polpetta).
- 4. Passa le crocchette nel pane grattugiato e inforna a 160° C per 15 minuti.