

TORTINO DI RISO CON PROSCIUTTO E PISELLI

INGREDIENTI PER 1 TORTINO



200 GR DI RISO



1 VASCHETTA DI PROSCIUTTO COTTO A CUBETTI



60 GR DI FORMAGGIO HEMMENTAL



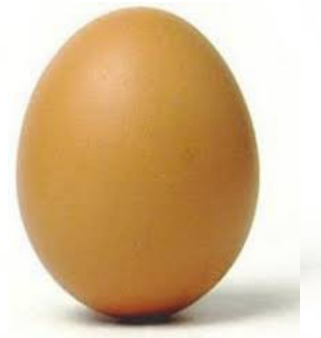
2 CUCCHIAI DI PISELLI LESSATI



1 CAROTA PICCOLA LESSATA



1 MOZZARELLA



1 UOVO



1 CUCCHIAIO DI GRANA GRATTUGIATO



1 PEZZO PICCOLO DI BURRO



SALE FINO

COSA SERVE



1 TAGLIERE



1 COLTELLO



1 CUCCHIAIO



1 CIOTOLA MEDIA



1 VASCHETTA DI ALLUMINIO PICCOLA



1 PENTOLA MEDIA



1 SCOLAPASTA

PREPARAZIONE

DEVI LESSARE IL RISO, I PISELLI E LA CAROTA.

PRENDI LA PENTOLA MEDIA E RIEMPILA DI ACQUA

ACCENDI IL FUOCO MEDIO DEL GAS

METTI LA PENTOLA SUL FUOCO

QUANDO L'ACQUA BOLLE BUTTA DENTRO ALLA PENTOLA IL RISO, LA CAROTA
INTERA E I PISELLI

FAI CUOCERE PER 10 (DIECI) MINUTI

PRENDI IL TAGLIERE E IL COLTELLO.

PRENDI IL FORMAGGIO HEMMENTAL

TAGLIA CON IL COLTELLO IL FORMAGGIO A PEZZETTI PICCOLI

QUANDO IL RISO, I PISELLI E LA CAROTA SONO COTTI DEVI SCOLARLI

METTI LO SCOLAPASTA NEL LAVANDINO

APRI IL RUBINETTO DELL'ACQUA FREDDA

SCOLA IL RISO I PISELLI E LA CAROTA BUTTANDOLI NELLO SCOLAPASTA

CHIUDI IL RUBINETTO DELL'ACQUA FREDDA

ASPETTA CHE IL RISO E I PISELLI E LA CAROTA DIVENTINO FREDDI



PRENDI LA MOZZARELLA. TAGLIA LA MOZZARELLA A PEZZETTINI PICCOLI.

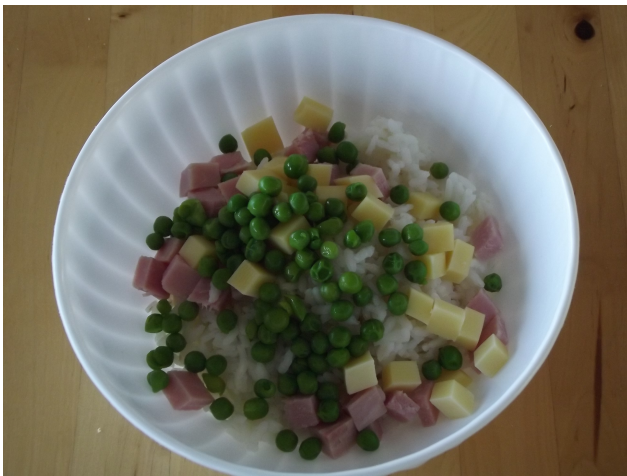
PRENDI LA CAROTA. TAGLIA CON IL COLTELLO LA CAROTA A ROTELLE SOTTILI



PRENDI LA CIOTOLA. METTI IL RISO LESSATO DENTRO ALLA CIOTOLA.



ACCENDI IL FORNO E METTI LA TEMPERATURA SU 180.



METTI NELLA CIOTOLA I PEZZETTI DI HEMMENTAL.

AGGIUNGI I PEZZETTI DI PROSCIUTTO E LE ROTELLE DI CAROTA, I PISELLI E I PEZZETTI DI MOZZARELLA

MESCOLA CON IL CUCCHIAIO



AGGIUNGI UN PIZZICO DI SALE DENTRO ALLA CIOTOLA



PRENDI 1 (UN) UOVO

ROMPI IL GUSCIO DELL' UOVO BATTENDOLO CON DELICATEZZA SUL BORDO DELLA CIOTOLA.

APRI L' UOVO IN DUE PEZZI E METTI IL CONTENUTO NELLA CIOTOLA.

BUTTA I GUSCI NELLA SPAZZATURA.

CON IL CUCCHIAIO MESCOLA GLI INGREDIENTI DENTRO ALLA CIOTOLA

PRENDI LA VASCHETTA DI ALLUMINIO.

PRENDI IL BURRO.

PASSA IL BURRO SU TUTTA LA PARTE INTERNA DELLA VASCHETTA



METTI IL RISO CON LE VERDURE E I FORMAGGI DENTRO ALLA VASCHETTA DI ALLUMINIO.

CON IL CUCCHIAIO SCHIACCIA PIANO IN MODO CHE IL RISO SIA PARI.



PUOI METTERE DELLE ROTELLE DI CAROTA PER DECORARE

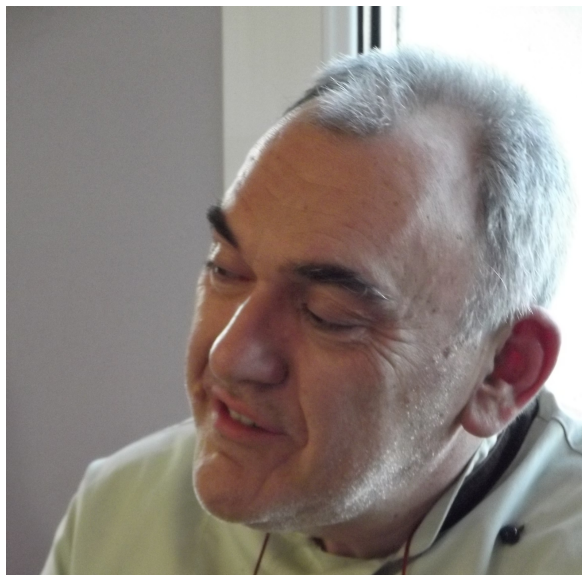
METTI IL FORMAGGIO GRANA SOPRA AL RISO.



METTI LA VASCHETTA IN FORNO.
ASPETTA 20 MINUTI.
SPEGNI IL FORNO

TOGLI LA VASCHETTA DAL FORNO CON LE PRESINE PER NON SCOTTARTI

ASPETTA CHE IL TORTINO SI RAFFREDDI
ORA PUOI TAGLIARE UNA FETTA E MANGIARLA



FRANCO HA INSEGNATO AD ANDREA A FARE IL TORTINO DI RISO CON PROSCIUTTO E PISELLI! ANDREA IN CAMBIO HA AIUTATO FRANCO A METTERE IN ORDINE LA CUCINA!

WWW.MERCATODEISAPERI.IT

con il contributo del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali L383/2000



IL
MERCATO
DEI
SAPERI



HAI QUALCOSA
DA DARE AGLI ALTRI?

HAI BISOGNO DI AIUTO
E NON SAI A CHI CHIEDERE?

Sai fare la marmellata, aggiustare una sedia che balla,
eliminare le macchie strane, pulire il pesce,
pagare le bollette, fare la spesa...?

Il MERCATO DEI SAPERI favorisce lo scambio
di conoscenze e servizi tra persone anziane
e persone con la sindrome di Down.

Al MERCATO puoi offrire il tuo Sapere
e scambiarlo con altri. Non usiamo il denaro
ma tempo, sapere e saper fare.

ISCRIVITI AL MERCATO DEI SAPERI!

AIPD sez. di Mantova - Via Carducci, 3 (Mantova)

Orari: LUNEDÌ, MERCOLEDÌ, VENERDÌ 9:00-12:00 - Tel: 0376/373052 - 392/5049118