

## CROQUETTE DE RIZ AU JAMBON

DÉJEUNER

185

🕒 35 minutes - PORTIONS 11

### INGRÉDIENT

80 g de riz

300 ml de sauce béchamel épaisse

100 g de jambon non gras

80 g de chapelure

2 œufs

Sel et poivre au goût

### PRÉPARATION

- 1 Faire** cuire le riz dans l'eau bouillante et égoutter. Couper le jambon en très petits morceaux.
- 2 Chauffer** légèrement la sauce béchamel.
- 3 Mélanger** le riz, la béchamel et le jambon. Placer dans une casserole et laisser refroidir au réfrigérateur.
- 4 Une fois** que la pâte est froide, faire des boules et les couvrir d'œufs et de chapelure. Enfin, les faire frire.

Bon appétit !





## CROCCHETTA DI RISO AL PROSCIUTTO

PRANZO

185

🕒 35 minuti - PORZIONI 11

### INGREDIENTI

80 g di riso

300 ml di besciamella densa

100 g di prosciutto crudo

80 g di pane macinato

2 uova

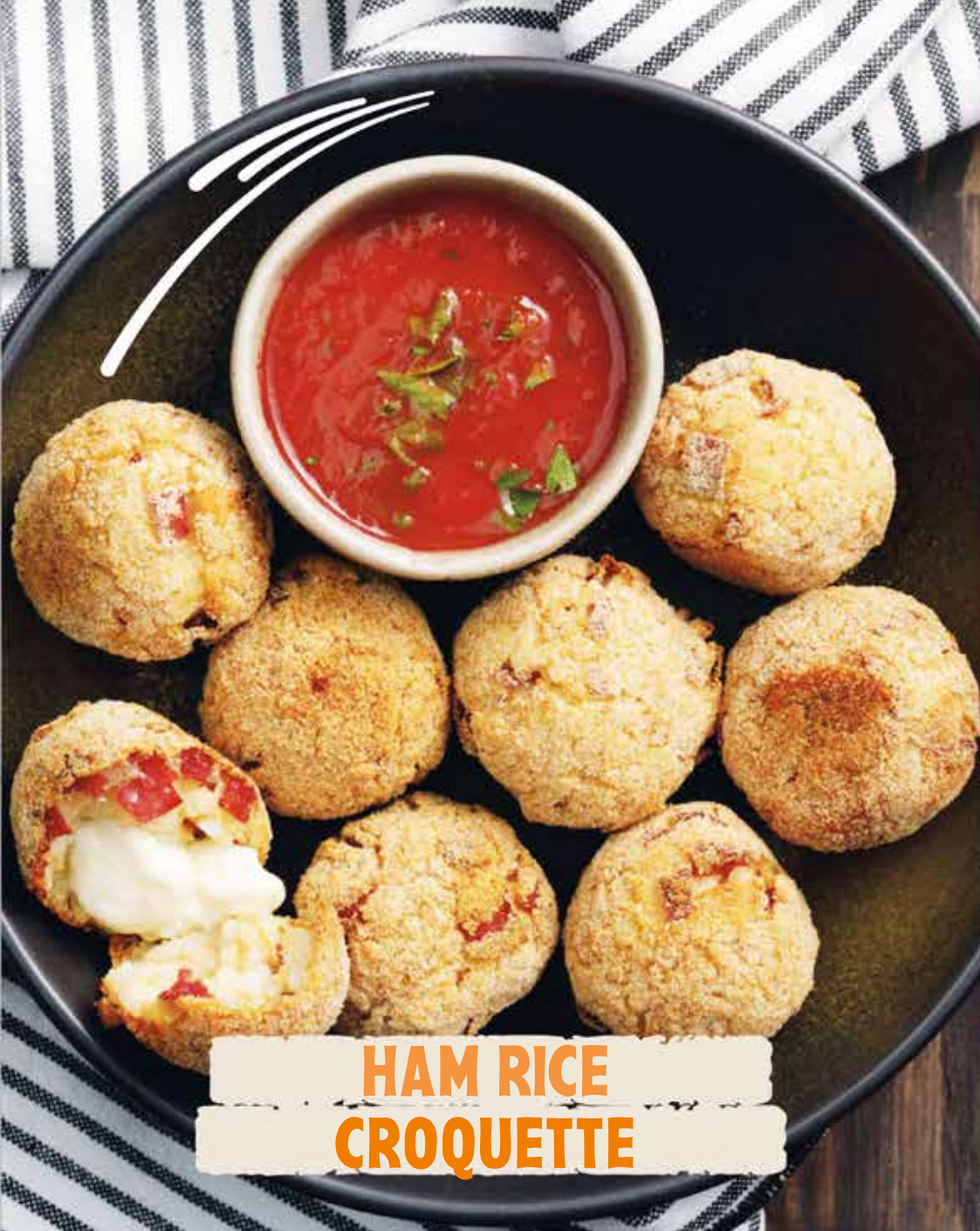
Sale e pepe a piacere

### PREPARAZIONE

- 1 Cuocere** il riso in acqua bollente e scolare. Tagliare il prosciutto a pezzetti molto piccoli.
- 2 Scaldare** leggermente la besciamella.
- 3 Mescolare** il riso, la besciamella e il prosciutto. Mettere in una pentola e lasciare raffreddare in frigorifero.
- 4 Una** volta che l'impasto è freddo, fare le palline e coprirle con uova e pane in polvere. Infine, friggerle.

Buon appetito!





## HAM RICE CROQUETTE

LUNCH

185

🕒 35 minutes - PORTIONS II

### INGREDIENTS

80 g rice

300 ml thick béchamel sauce

100 g non-fat ham

80 g breadcrumbs

2 eggs

Salt and Pepper at your choice

### PREPARATION

- 1 Cook** rice in boiling water and drain. Cut ham into very small pieces.
- 2 Lightly** heat the béchamel sauce.
- 3 Combine** rice, béchamel and ham. Place in a saucepan and refrigerate.
- 4 Once** the dough is cold, make balls and cover with eggs and breadcrumbs. Finally, fry.

Enjoy your meal !!

