

CANNAMELA

Gamberi panati con riso bianco



Ingredienti

- 18 gamberoni
- 50g Panato Pronto preparato per impanatura orientale CANNAMELA
- 160g riso basmati
- 25g piselli
- 40g carota
- 40g cipolla
- 10g olio extravergine di oliva
- qb sale



Porzioni
persone



Tempo
25 minuti



Cottura
In forno



Portata
Secondo



Difficoltà
Facile



Kcal per
persona
285*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1** Riso: cubettare la carota e la cipolla e versare le verdure in una piccola teglia.
- 2** Misurare il riso con una tazza e unirlo alle verdure.
- 3** Ricoprire riso e verdura con 2 tazze di acqua (usare come misura la stessa tazza del riso).
- 4** Salare e porre in forno preriscaldato a 190°. Cuocere per 12/13 min (il riso dovrà assorbire tutto il liquido e risultare sgranato).
- 5** Sformare e lasciar raffreddare senza mescolare.
- 6** Pulire i gamberoni eliminando il filo intestinale.
- 7** Ungere i gamberoni e disporli in una teglia da forno.
- 8** Ricoprire rigirandoli con il Panato Pronto preparato per impanatura orientale CANNAMELA e infornare a 180° per 5 min.
- 9** Servire i gamberi con il riso.