

## Ricette per bambini: polpette di riso con i broccoli

**Autore:** francesca

**Data:** 17 Agosto 2010



I **bambini** per fortuna basta prenderli nel modo giusto, con un po' di fantasia e un pizzico di pazienza riuscirete a trasformare ogni piatto o alimento in un gioco, e vedrete che li mangeranno volentieri. Se avete un po' di tempo potreste preparare dei [nidi colorati con polpette di riso con i broccoli](#), potete anche mettere degli animaletti di plastica in modo da rendere il piatto ancora più divertente ed invitante.

Ecco la ricetta per preparare delle golose **polpette di riso con i broccoli**.

(dosi per 4 persone; tempo 1 ora)

**Ingredienti**

- 350 gr di riso Carnaroli
  
- 200 gr di cime di **broccoletti**
  
- 400 gr di polpa di pomodoro
  
- 1 rametto di rosmarino
  
- 1 bicchiere di vino bianco
  
- ½ litro di brodo vegetale
  
- 2 spicchi d'aglio
  
- 2 cucchiaini di grana padano grattugiato
  
- 20 gr di **burro**
  
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
  
- 1 pizzico di zucchero
  
- Sale
  
- Pepe

### **Preparazione**

Pulite i **broccoletti**, staccate le cimette e poi lessateli per 5 minuti in abbondante acqua salata, poi scolateli e fateli raffreddare. Nel frattempo pulite gli aghi del **rosmarino** con un panno da cucina e poi tritateli.

Prendete una padella e mettete l'olio e metà del burro, fate rosolare l'aglio per 2 minuti, poi toglietelo e versate i broccoletti tenendone da parte un pochino per la decorazione, cuocete per 5 minuti e poi mettete il **riso**, fate tostare per 2 minuti e poi aggiungete il **vino** e fatelo evaporare, unite il brodo e portate il riso a cottura.

Prendete un'altra padella e mettete olio e burro, aggiungete la polpa di **pomodoro**, il rosmarino, lo zucchero, il sale e il pepe e cuocete a fuoco vivace per 5 minuti.

Con tre quarti del riso fate delle **polpette** e poi mettetele su una teglia coperta di carta da forno, cuocetele in forno caldo a 180°C per 10 minuti.

Passate le polpette nel sugo di pomodoro e lasciate insaporire per qualche minuto. Per comporre il piatto dovete fare un nido con i broccoletti, dentro mettete il riso e poi al centro le polpette con il sugo.

Spolverizzate con il grana padano grattugiato e servite.

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/cucina/ricette-per-bambini-polpette-di-riso-con-i-broccoli/>

Generato il 30/04/2025