COCINANDOPORLAVIDA
Recetas paso a paso

Ver receta en la web

Bolas de arroz frito rellenas

Receta para 5 bolas de arroz

INGREDIENTES

- [ ] 180 gramos Arroz
- [ ] 70 gramos Atún
- [ ] 100 gramos Tomate triturado
- [ ] 2 cdas Aceite de oliva virgen extra
- [ ] 1 cdta Sal

PREPARACIÓN

1. Para comenzar con la receta, hervimos el arroz en agua con una cucharadita de sal hasta que ya no esté duro. La cantidad de agua suele ser la doble que la de arroz aproximadamente, pero podéis poner la que creáis necesaria y luego escurrirla.

2. Mientras, preparamos el relleno. Para ello, mezclamos el tomate triturado y el atún. Y reservamos.

3. Escurrimos el caldo de arroz sobrante y dejamos el arroz reposar 5 minutos para que se enfríe un poco.

4. Con un escurridor pequeño de unos 4-5 cm de diámetro iremos formando las bolas. Con la cuchara vamos rellenando el escurridor hasta la mitad, apretamos para que esté bien prensado, añadimos el relleno (mezcla de atún y tomate) y cubrimos con más arroz. Volvemos a prensar. Le damos la vuelta y reservamos en un plato hasta montar todas las bolitas.

5. Ponemos una sartén a fuego medio-alto y añadimos 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra. Ponemos las bolas en la sartén para que se doren un poco por arriba y abajo. Tenemos que ir con mucho cuidado de que no se nos rompan al dar la vuelta, por eso es importante prensar bien el

arroz en el escurridor cuando formamos las bolas.

---

6. Hacemos el mismo proceso con el resto de bolas, ¡ y listo!