

Buono e conveniente: vol-au-vent con palline di brät e riso per soli CHF 13.-



Vi sono molti piatti che portano alla memoria i ricordi dell'infanzia: spaghetti alla bolognese, Riz Casimir, appunto... i vol-au-vent! Oggi riempiamo gli involucri di pasta sfoglia con palline di brät, funghi freschi e una deliziosa salsa alla panna. Li serviamo con un contorno di riso asciutto ed ecco bello e pronto un fantastico piatto per quattro persone dal costo totale di soli 13 franchi!

[risolatte_o](#)

- 500 g di palline di brät
- 300 g di riso a chicco lungo
- 200 g di champignon, tagliati a metà
- 2,5 dl di panna semigrassa
- 6 dl di acqua (a scelta brodo di verdura)
- 4 vol-au-vent di pasta sfoglia
- 1 cipolla finemente tritata
- 1 noce di burro
- 2 cucchiaini di olio di semi di girasole
- 1/2 mazzetto di prezzemolo
- Sale, pepe

1. Rosolare nel burro la metà della cipolla finemente tritata.
2. Aggiungere il riso e farlo tostare a fuoco vivo per 1-2 minuti.
3. Sfumare con il brodo, portare il tutto brevemente a ebollizione, abbassare il calore al minimo e far sobbollire per ca. 20 minuti.
4. Cuocere i vol-au-vent nel forno preriscaldato (10 minuti a 180 gradi).
5. Rosolare per bene le palline di brät nell'olio di girasole, poi metterli da parte.
6. Nella stessa padella (non sciacquarla!) rosolare l'altra metà della cipolla con gli champignon per 3-4 minuti, dopodiché unire la carne.
7. Aggiungere la panna, riportare brevemente a ebollizione e lasciare ridurre 3-4 minuti a fuoco dolce.
8. Aggiustare la salsa di sale e pepe, distribuirla all'interno dei vol-au-vent, cospargere con il prezzemolo fresco e servire con il riso.

Preparazione: circa 30 minuti

Costo totale (senza olio di semi di girasole e brodo, è stata calcolata solo la quantità effettiva degli ingredienti, non la confezione intera) = CHF 13.-