

SECONDI PIATTI

Avocados rellenos

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** COSTO: **medio** REPERIBILITÀ ALIMENTI: **media**



INGREDIENTI

2 avocados
250 g di provolone fresco dolce
100 g di pollo arrosto

6 pugni di riso
1 cipolla
1 uovo
1 l di brodo
prezzemolo tritato
burro
succo di limone
sale.

PREPARAZIONE

- 1 Fate rosolare nel burro (circa 1 cucchiaio) la cipolla tritata, aggiungetevi il riso e fatelo rosolare pochi minuti mescolando.



2



3

Versate il brodo, salate e fate cuocere circa 20 minuti (o il tempo indicato dal tipo di riso che viene usato).

Tagliate il pollo a pezzettini (meglio usare il petto, più morbido del resto), unitevi il prezzemolo, l'uovo e metà del formaggio.



4



5

Quando il riso sarà cotto, aggiungete il composto di pollo e mescolate in modo da far

sciogliere il formaggio.



6



7

Pelate e tagliate a metà gli avocados eliminando il nocciolo e allargate delicatamente la cavità.

La polpa ricavata va tagliata a dadini e aggiunta al composto di riso.



8



9

Bagnate gli avocados con succo di limone per evitare che anneriscano e metteteli in una pirofila imburrata (o nella teglia da forno coperta di carta), riempiteli con l'impasto a base di riso e cospargeteli del fornaggio

rimasto.



10



11

Cuocete in forno caldo a 220°C fino a che il formaggio risulti ben fuso.



12

