

ANTIPASTI E SNACK

Supplì

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Lazio](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

NOTE: + 2 ORE DI RIPOSO



I **supplì** sono sfiziose **crocchette di riso al pomodoro** con cuore di mozzarella filante, panate e fritte.

Croccanti fuori e morbidi dentro, sono un classico della [cucina romana](#), ideali per [antipasti](#), aperitivi o buffet👉

INGREDIENTI PER I SUPPLÌ

RISO CARNAROLI 250 gr
PASSATA DI POMODORO 200 gr
MOZZARELLA 100 gr
PARMIGIANO REGGIANO 50 gr
BURRO 30 gr
UOVO 1
CIPOLLA 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
BRODO VEGETALE per cuocere il riso - 1 l

INGREDIENTI PER PANARE I SUPPLÌ

UOVA 2
FARINA 00
PANGRATTATO

INGREDIENTI FRIGGERE I SUPPLÌ

OLIO DI ARACHIDI 1 l

COME FARE I SUPPLÌ

- 1 Per preparare i supplì di riso per prima cosa cucina il sugo al pomodoro: trita la cipolla e mettila in un tegame dai bordi alti insieme all'olio extra vergine d'oliva. Quando sarà ben dorata, unisci la passata di pomodoro, un pizzico di sale e lascia insaporire il sugo per qualche minuto.







2 Aggiungi il riso, mescola ed inizia a diluire con i mestoli di brodo. Il risotto deve risultare molto asciutto per la riuscita dei supplì al telefono, quindi non bagnarlo troppo di brodo.





- 3 Quando avrai ottenuto un risotto corposo e al dente, aggiungi il burro, il parmigiano e mescola.



- 4 Trasferisci il risotto in una ciotola e lascialo raffreddare per almeno 2 ore a temperatura ambiente.



5 Nel frattempo taglia a strisce la mozzarella.



- 6 Prepara anche la panatura: in una ciotola sbatti le uova, in un contenitore metti la farina 00 ed in un altro prepara il pangrattato.





- 7 Adesso viene la parte divertente: la formazione dei supplì! Aggiungi un uovo al risotto, inumidisciti le mani, con un cucchiaino preleva una quantità di riso e trasferiscilo sulla mano, schiaccia e allarga leggermente sul palmo della tua mano, metti al centro del riso un pezzo di mozzarella e richiudi a polpetta, dando una forma leggermente allungata.





8 Continua in questo modo fino a terminare il riso. Man mano che prepari i suppli poggiali su un foglio di carta forno. Passa i suppli di riso prima nella farina, poi nelle uova sbattute

ed infine nel pangrattato. Ripeti questo passaggio per la doppia panatura. Procedi in questo modo per tutti gli altri e posiziona i supplì pronti su un tagliere o un vassoio rivestito con carta forno.





- 9 Scalda abbondante olio di semi fino a raggiungere la temperatura di 170°C. Friggi i supplì massimo 2-3 pezzi per volta. Quando saranno ben dorati, scolali con una schiumarola e trasferisci i supplì su della carta per fritti. Servi i supplì al telefono caldi e filanti.





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Usa riso Carnaroli o Arborio per un risultato più compatto e facile da modellare.

Se avanza riso cotto, puoi congelarlo e riutilizzarlo per nuove preparazioni.

Puoi personalizzare i supplì con ripieni diversi come prosciutto cotto, piselli o funghi.

Friggi pochi pezzi per volta per mantenere la temperatura dell'olio costante e ottenere una frittura perfetta.

COME CONSERVARE I SUPPLÌ

I **supplì** cotti si conservano in frigo per massimo 1 giorno, riscaldandoli poi in forno caldo. Puoi congelare i supplì già impanati e friggerli ancora da congelati a 170°C. Non conservare i supplì

già fritti per più di 24 ore: perdono croccantezza.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Fiori di zucca fritti – croccanti e delicati, perfetti per l'aperitivo.

Olive ascolane – polpettine di carne fritte, tradizionali marchigiane.

Arancini di riso – specialità siciliana con ripieni ricchi e gustosi.

Mozzarella in carrozza – filante e golosa, ideale per una cena sfiziosa.

Crocchette di riso – variante semplice dei supplì, perfette anche senza ripieno.