



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 11. 10. 2023 | redakce Vím, co jím

Sicilské rýžové kuličky Arancini

URL článku: magazin/recepty/Sicilske-ryzove-kulicky-Arancini_s10007x20658.html

Obalované smažené kuličky, krásně křupavé a chuťově dokonalé spojením rýže, směsi masa a sýra. To jsou arancini, tradiční sicilský pokrm, připomínající svým tvarem a barvou malé pomeranče. A nebojte, i smažené jídlo se dá udělat zdravěji, a to díky horkovzdušné fritéze.



Arancini jsou sicilským národním jídlem, které najdete v různých obměnách prakticky napříč celou Itálií. Jejich základem je rýže, která se naplní nejčastěji směsí masa - ragú a sýra, ale setkáte se i s variantou lilku s ricottou, špenátu s mozzarellou, hříbků se sýrem atd., ale výjimkou není ani sladká verze s cukrem

a kakaem. Kuličky se následně obalí jako řízek a smaží v oleji.

Ač je smažené jídlo lákavé, s principy zdravého stravování se úplně nepotkává. Pokud si ale přesto chcete dopřát lahodnou křupavost tohoto pokrmu, zvolte pro přípravu horkovzdušnou fritézu, stejně jako jsme to udělali my. Vyzkoušeli jsme pro vás přípravu v horkovzdušné fritéze [**Philips Airfryer Smart Sensing XXL**](#). A výsledek? Dokonale křupavé Arancini s minimem použitého tuku!

Fritéza Airfryer Smart Sensing XXL se pyšní svou velikostí a s minimem tuku v ní připravíte dokonalé jídlo pro celou rodinu. Můžete v ní **smažit, péct, grilovat, opékat a dokonce i ohřívat již hotová jídla.**

Spoustu dalších receptů a tipů pro efektivní využití horkovzdušné fritézy Philips Airfryer naleznete v **aplikaci NutriU.**

Tip: Arancini jsou i skvělým „zbytkovým“ jídlem. Pokud vám zůstala rýže z předchozího oběda, nebo třeba trocha hovězího ragú, zkrátíte si dobu přípravy.

Ingredience: 3 porce

Na ragú:

extra libové mleté hovězí maso	200 g
řepkový olej	15 ml
½ cibule	40 g
rajčatová passata	200 ml
mražený hrášek	50 g
hrachová mouka	30 g
sůl	5 g
pepř	1 g

Na arancini:

krátkozrnná rýže na rizoto	200 g
sůl	2,5 g
mozzarella light	125 g

Na obalení a potření:

vejce	1 ks
strouhanka	50 g
řepkový olej	10 g

Postup

1. Nejprve si uvaříme rýži dle návodu a necháme ji vychladnout.
2. Současně začneme připravovat masovou směs. Na oleji zpěníme nadrobno

nakrájenou cibulku. K ní přidáme mleté hovězí maso a orestujeme ho ze všech stran. Přidáme passatu, hrachovou mouku a směs ochutíme solí, pepřem a pod pokličkou dusíme do změknutí masa, přibližně 30 minut. V případě potřeby podlijeme v průběhu dušení vodou. Nakonec přidáme hrášek, promícháme a stáhneme z plamene.

3. Mozzarellu si natrháme na malé kousky.
4. Z uvařené rýže uděláme 12 kuliček. Každou z nich rozpláceme, doprostřed vložíme lžici ragú a kousek mozzarely a kuličku zabalíme.
5. V jedné misce si prošleháme vajíčko, do druhé pak nasypeme strouhanku. Kuličky postupně obalíme ve vajíčku a poté ve strouhance.
6. Obalené kuličky naskládejte do koše fritézy, postříkejte nebo potřete olejem. Fritézu nastavte na 200 °C a 12 minut.



výživové údaje		na porci na 100g celkem			kritéria Vím, co jím
		3 porce			
energetická hodnota (kcal)	kcal	688	145	2 064	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	35,4	7,4	106	-
sacharidy	g	75,5	15,9	226	-
z toho cukry	g	5,9	1,2	17,6	-
tuky	g	25,3	5,3	76	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	6,7	1,4	20	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	5,8	1,2	17,4	≥ 1,2 g/100 g

sůl	g	3,28	0,69	9,85	$\leq 0,875 \text{ g/100 g}$
přidaný cukr	g	0	0	0	$\leq 3 \text{ g/100 g}$

Recept prošel hodnocením, odpovídá [kritériím programu a byl certifikován logem Víť, co jím](#) (hl. jídlo).

Tento recept vznikl ve spolupráci se společností Philips.



[hlavní jídlo horkovzdušná fritéza hovězí maso mozzarella Philips receptura dle kritérií Víť, co jím rýže zdravý recept](#)

Copyright © 2024

Víť, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz