Verbraucherzentrale Südtirol
Finanziert vom MIMIT D.D. 12. Mai 2025

info@verbraucherzentrale.it

Supplì al telefono

Pasta, patate, riso & co.
Per utilizzare gli avanzi di risotto (al pomodoro) o di riso cotto e di ragù di carne o di sugo di pomodoro
Piatti cotti in padella
Ricetta basata su una ricetta svuota frigo di 55winston55,
https://www.youtube.com/watch?v=HPGwquk5MXU

Ingredienti per circa 10 supplì:

- 300 g di risotto (al pomodoro) avanzato oppure ¾ di riso bianco cotto e ¼ di ragù di carne o di sugo di pomodoro (il sugo dovrebbe essere piuttosto asciutto)
- ad lib. burro
- ad lib. pecorino romano o parmigiano grattugiato
- 150 g di mozzarella per pizza
- q.b. di farina
- 3 uova
- sale
- pepe
- q.b. di pangrattato
- olio per friggere

Preparazione:

Partite dal risotto avanzato (freddo) o mescolate il riso bianco cotto (freddo) e la salsa (ragù di carne o sugo di pomodoro). Aggiungete, volendo, un po' di burro e di formaggio grattugiato e mescolate bene. Tagliate la mozzarella a bastoncini della lunghezza di circa 5 cm. Prendete un pugno di riso, appiattitelo tra le mani, compattandolo bene. Ponete al centro un bastoncino di mozzarella, richiudete con il riso e formate una crocchetta allungata. Se necessario, inumidite le mani con dell'acqua. Continuate fino ad esaurimento del riso. Spolverate le crocchette con un po' di farina. Sgusciate le uova e sbattetele con una forchetta. Aggiungete del sale e del pepe. Passate i supplì prima nelle uova sbattute e poi nel pangrattato. In una pentola capiente riscaldate una quantità sufficiente di olio, tuffate i supplì e friggeteli per 3 – 4 minuti, muovendoli di tanto in tanto con una schiumarola. La frittura dovrebbe avvenire in olio bollente a 180°C. Per ottenere l'effetto "telefono", bisogna immergere i supplì bene nell'olio, tuttavia non dovrebbero scurirsi in superficie. Quando saranno ben dorati, scolateli brevemente su carta da cucina. Servite i supplì immediatamente, caldi e filanti.

Il nome di questa ricetta si riferisce al ripieno di mozzarella che si scioglie durante la cottura e, all'apertura del supplì crea un filo lungo che ricorda il cavo del vecchio telefono. Il termine "supplì" avrebbe origine nel termine francese "surprise" (sorpresa).

Tempo di preparazione: ca. 25-30 minuti

Suggerimento: alcune fonti consigliano di aggiungere 1 uovo al risotto, amalgamando bene, prima di formare le crocchette. Inoltre, alcune ricette propongono la doppia panatura, quindi farina, uova, pangrattato e poi di nuovo farina, uova, pangrattato. Se si vuole evitare la frittura, i supplì possono essere cotti al forno o in friggitrice ad aria.

**vegetariani, se preparati con risotto vegetariano o sugo vegetariano e pangrattato senza strutto*