

# BOLINHO DE ARROZ INTEGRAL RECHEADO

## INGREDIENTES

3 xícaras de arroz integral cozido  
2 xícaras de farinha de trigo  
1 cebola grande ralada com o sumo  
200 g de mussarela  
200 g de presunto  
2 ovos grandes  
1 colher (sopa) de amido de milho  
1/2 colher (sopa) de tempero ou sal  
1 colher (sopa) cheia de mostarda  
cominho a gosto  
orégano a gosto  
pimenta branca moída a gosto  
1 colher (sopa) de manteiga

## MODO DE PREPARO

Misture bem a manteiga, o tempero e os ovos no arroz (agora sempre que colocar um ingrediente, misture antes de colocar o próximo).

Coloque a cebola, mostarda, cominho, orégano e a pimenta.

Depois que virar uma massa cremosa, acrescente o amido de milho.

Acrescente a farinha de trigo, aos poucos, até que fique uma massa firme que dê para modelar.

A mussarela e o presunto podem ser fatiados ou em cubinhos, fica a seu critério.

Com o auxílio de uma colher (sopa) pegue uma parte da massa e abra na mão (passe farinha de trigo nas mãos que fica melhor para modelar e não agarrar).

Coloque o recheio e feche, formando o bolinho.

Aperte bem para que não fique falhas na massa e vaze quando for fritar.

Faça os bolinhos e vá reservando, depois frite em óleo bem quente.

Quando os bolinhos começarem a ficar moreninhos já podem ser retirados, mas se você gosta deles mais torrinhos, pode deixar mais um pouco.

Sirva preferencialmente quente.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/24113-bolinho-de-arroz-integral-recheado.html>