

11 Settembre 2018

## Supplì di riso: romano, tipico e sfizioso

Preparato con ragù di carne e un cuore di mozzarella filante, questa ricetta della tradizione ha una croccante panatura e nella Capitale si mangia a tutte le ore



Tra i fritti romani per eccellenza, il **Supplì di riso** è preparato con **ragù di carne** e un cuore di **mozzarella filante**. Una specialità della tradizione che nella Capitale si gusta a tutte le ore: camminando lungo le strade o con i piedi sotto la tavola.

# L'origine del supplì

**nasce a Roma  
come cibo di strada**



**nel 1870  
entra nel menù  
di una trattoria romana**



**nel 1929  
compare nel primo  
libro di ricette**

Ma da dove viene questa "polpetta" da passeggio? La [storia ufficiale](#) [1] vuole che i primi supplì nascano a Roma come **cibo di strada**, fritti al momento in un una grande pentola e venduti ancora caldi. Succedeva in particolare durante fiere, mercati o altri eventi cittadini. Come questa specialità si sia conquistata un posto nei menù di ristoranti e trattorie della Capitale resta un mistero. Certo è che le prime tracce dei supplì tra le proposte culinarie dei ristoratori risalgono a **fine Ottocento**. In particolare, nel 1870 la parola supplì si ritrova nel menù della "Trattoria della Lepre" di Roma. Mentre nel 1929 la sua ricetta compare a pieno titolo nel libro di [Ada Boni](#) [2] "La cucina romana".

# La ricetta

**IL CUORE:  
riso bollito,  
ragù di carne  
e mozzarella**



**LA FRITTURA:  
panatura  
con uovo**

Il supplì ha dunque una **ricetta classica**: si realizza con riso bollito, ragù di carne e mozzarella da inserire nel cuore. Una volta pronta, questa sfiziosa "polpetta" viene impanata, ripassata nell'uovo e frita a dovere. Non manca tuttavia la [versione bianca e vegetariana](#) [3]. Nel primo caso si tratta di un omaggio all'amata pasta "cacio e pepe" e il supplì sarà quindi privo di ragù. Si realizza poi allo stesso modo, ma con riso bollito condito semplicemente con pepe e formaggio. La terza opzione è quella **vegetariana** che di nuovo fa a meno del ragù e condisce il riso con l'aggiunta di verdure, spinaci, cicoria, oppure piselli e funghi. Per il resto, tutto è in mano alla creatività dei tanti chef che, a quanto pare, lungo le coste propongono anche una variante con **frutti di mare**.

## Le varianti

**BIANCO:**  
senza ragù,  
con pepe  
e formaggio



**VEGETARIANO:**  
con verdure,  
spinaci, cicoria,  
oppure piselli e funghi

All'apparenza questo piatto romano potrebbe confondersi con il tipico arancino di riso, tuttavia ? come ricorda [La Cucina Italiana](#) [4] ? le differenze sono numerose. Il supplì ha infatti la forma di una **polpetta allungata**, mentre l'arancino si può trovare in molte forme e con dimensioni anche più grandi. A distinguerli di netto è poi l'**impanatura**: i primi vengono immersi nell'uovo per trattenere il pangrattato prima della frittura, mentre per gli arancini viene utilizzata la pastella. Infine, la ricetta romana prevede che il sugo venga fatto con **durelli e fegatini di pollo**, anche se oggi si tende a preparare il ragù con semplice carne macinata per donare al supplì un sapore più delicato ma ugualmente irresistibile.

# Il supplì non è un arancino



## SUPPLÌ

- allungato
- più piccolo
- panatura con uovo e pangrattato



## ARANCINO

- tondo
- più grande
- panatura con pastella

### Allegati

 [Suppli? di riso.pdf](#) [5]

---

### Links

[1] <http://www.romatoday.it/speciale/a-roma-ci-piace/suppli/la-storia-del-suppli.html>

[2] <https://www.iodonna.it/personaggi/interviste/2012/vite-straordinarie-ada-boni-401094837316.shtml>

[3] <http://www.romatoday.it/speciale/a-roma-ci-piace/suppli/suppli-ricetta-variabili.html>

<http://www.romatoday.it/speciale/a-roma-ci-piace/suppli/suppli-ricetta-variabili.html>

[4] <https://www.lacucinaitaliana.it/news/in-primo-piano/suppli-di-riso-tipico-fritto-romano-quasi-sconosciuto-fuori-dalla-capitale/>

[5] <http://www.territori.coop.it/sites/default/files/allegati/Suppli%CC%80%20di%20riso.pdf>