

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Bastoncini di verdura

di: *Idolina*

LUOGO: *Europa / Italia*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *20 min* COTTURA: *20 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *molto facile*



INGREDIENTI

PEPERONI 1
ZUCCHINE 2
CAROTE 2
SEDANO 1 costa
FARINA
UOVA 2
PANE BIANCO IN CASSETTA 10 fette
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Pulite tutte le verdure, lavatele e tagliatele a bastoncini grossi come un dito.

Portare ad ebollizione abbondante acqua salata e tuffatevi le carote; dopo 2 minuti unite anche il peperone e il sedano; dopo altri 2 minuti anche le zucchine. Cuocete tutte le verdure ancora per un minuto, quindi scolatele. Tritate fine il pancarrè nel mixer. Infarinate i bastoncini di verdura immergeteli nelle uova sbattute con un pizzico di sale e pepe, poi passateli nel pancarrè tritato, premendo per farlo aderire bene. Allineateli in una pirofila foderata con carta da forno irrorateli con un filo d'olio e metteteli in forno a 200° per 10 minuti, girandoli un paio di volte. Serviteli subito ... ottimi e leggeri!