

ANTIPASTI E SNACK

Bastoncini di verdure

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **40 min** COTTURA: **40 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

NOTE: + 10 MINUTI DI RAFFREDDAMENTO



INGREDIENTI

PATATE LESSE 500 gr

CAROTE 1

PISELLI 100 gr

UOVA 2

PARMIGIANO REGGIANO 40 gr

SALE

PEPE

NOCE MOSCATA

Bastoncini di verdure, ovvero delle crocchette di patate gustosissime arricchite e colorate da pezzettini di verdure. Ottimi sia fritti che cotti al forno, cicalinas. ci spiega come prepararli.

PREPARAZIONE

- 1 Lessate le patate in acqua non salata e una volta cotte, aggiungete sale, pepe e noce moscata, schiacciando poi il tutto.

Lasciate raffreddare il composto di patate e tagliate a cubetti, grandi quanto i piselli, le carote, lessandole poi in acqua salata per cinque minuti.

2 Aggiungete al composto di patate le due uova ed il parmigiano ed amalgamate bene il tutto, fino ad avere un composto omogeneo e liscio. Poi, aggiungete carote e piselli e mescolate nuovamente.

Formate i bastoncini. Lasciateli riposare poi per circa dieci minuti nel freezer, in modo da poterli impanare più facilmente dopo.

Passateli nell'uovo sbattuto con un pizzico di sale e poi nel pangrattato anch'esso salato. Metteteli a riposare in frigorifero, fino al momento della cottura. Ora potete friggerli.

CONSIGLIO

Potrei farli anche al forno?

Si tranquillamente, mettili su carta da forno e fai un buon giro di olio.