

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Cotolette di verdura

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

bietole 1kg dalle coste grandi
3 uova
farina
pane grattugiato
noce moscata q.b.
sale
olio di semi di girasole per friggere.

PREPARAZIONE

- 1 Pulire le bietole, separare il verde dalle coste, lessare le coste ma non troppo, lasciarle raffreddare, infarinare, passarle nell'uovo sbattuto con un po' di sale e noce moscata, passarle nel pane grattugiato, poi di nuovo nell'uovo, poi nel pane infine friggere in olio bollente.
- 2 Buon appetito