

PRIMI PIATTI

# Morbidoni

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [media](#)    COSTO: [basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



## INGREDIENTI

250 g di ricotta  
300 g di spinaci surgelati  
salvia q.b. (facoltativo)  
sale q.b.  
farina q. b.  
olio per friggere.

## PREPARAZIONE

- 1 In una padella, mettere gli spinaci ancora surgelati e lasciarli sul fuoco finchè non si sarà asciugata tutta l'acqua.

Una volta raffreddati, schiacciarli bene con le mani per far uscire l'acqua in eccesso.



Tania



Tania



Tania

- 2 In una ciotola, mettere gli spinaci tagliati grossolanamente, la ricotta, la salvia, il sale e mescolare bene (se gli spinaci non sono stati ben strizzati, l'impasto risulterà molle, quindi, aggiungere un po' di farina).







- 3 Formare, con le mani, delle crocchette o palline, passarle nella farina e friggerle in abbondante olio caldissimo.

Girare le palline appena sono dorate e, quando risultano ben dorate su tutti i lati, metterle su carta assorbente.





4 Servirli caldi:





5 Nel dettaglio:



6 Ecco l'interno:



### NOTE

I morbidoni possono essere preparati con larghissimo anticipo, anche un paio di giorni prima e tenuti in frigorifero. Inoltre posso essere fritti qualche ora prima e tenuti in forno caldo fino al momento di servire. Se volete rimanere leggeri, optate per la cottura al forno, basta un filo d'olio: 200-220°C fino a doratura, ci vorrà circa mezz'ora. Gli ingredienti indicati sono sufficienti per realizzare circa 25 morbidoni.