

ANTIPASTI E SNACK

Bombe di patate in friggitrice ad aria

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 30 min COTTURA: 12 min COSTO:

molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

NOTE: + 30 MINUTI DI BOLLITURA PATATE



Vuoi preparare un **antipasto sfizioso** ma temi che il ripieno fuoriesca durante la cottura o che l'esterno non diventi abbastanza croccante? Niente paura, il segreto per evitare disastri sta nell'impasto sodo e in una generosa spruzzata d'olio prima di infornare ! Oggi impariamo a realizzare delle irresistibili

bombe di patate in friggitrice ad aria

, perfette per conquistare la tua famiglia a tavola senza dover accendere la padella dei fritti. Questa preparazione rustica ti regalerà un esterno dorato e un cuore di formaggio fuso da far venire l'acquolina in bocca a chiunque. Se ami sperimentare con questo formidabile elettrodomestico, potresti cimentarti anche nella preparazione di deliziosi

Buntlied, tuoi fritti, i tuoi dolci...

classicissime e amate [Crocchette di patate in friggitrice ad aria](#). Per una serata sfiziosa ma più "light" rispetto al fritto tradizionale, non perderti la dorata [Mozzarella in carrozza in friggitrice ad aria](#) e i succulenti [Nuggets di pollo in friggitrice ad aria](#).

Cerchi altre idee originali e casalinghe? Le [Ciambelline di patate e formaggio](#) sono sempre una garanzia in tavola, mentre per un comfort food da leccarsi i baffi ti suggeriamo un ricco [sformato di zucchine e patate](#). E non dimenticare: non gettare gli scarti delle patate, perché puoi trasformarli in croccantissime [bucce di patate in friggitrice ad aria](#)!

INGREDIENTI PER LE BOMBE DI PATATE IN FRIGGITRICE AD ARIA

PATATE A PASTA FARINOSA 800 gr
UOVO 1
PARMIGIANO GRATTUGIATO 50 gr
FECOLA DI PATATE 2 cucchiaini da tavola
SALE E PEPE
NOCE MOSCATA

INGREDIENTI PER IL CUORE FILANTE E LA PANATURA

SCAMORZA AFFUMICATA o mozzarella per pizza - 150 gr
PANGRATTATO
OLIO EVO SPRAY

PREPARA LE BOMBE DI PATATE IN FRIGGITRICE AD ARIA

1 **Lessa** le patate intere con la buccia (assorbiranno meno acqua). Una volta tenere, sbucciale e schiacciale. Lasciale raffreddare bene, poi unisci l'uovo, il parmigiano, la fecola, il sale, il pepe e la noce moscata. Impasta fino a ottenere un composto omogeneo e non appiccicoso.

Prendi una porzione di impasto (circa 50-60 g), appiattiscila sul palmo della mano e posiziona al centro un cubetto di formaggio. Richiudi con cura l'impasto intorno al ripieno, rotolandolo tra le mani per formare una pallina liscia e perfettamente sigillata. Fai attenzione alle crepe per evitare che il formaggio fuoriesca in cottura.

2 **Passa** ogni bomba nel pangrattato facendolo aderire bene su tutta la superficie, sfruttando l'umidità della patata. Se hai tempo, riponi le bombe nel congelatore per 15 minuti: lo shock termico sigillerà il formaggio all'interno e aiuterà a formare subito la crosticina.

Preriscalda la friggitrice ad aria a 200°C. Adagia le bombe nel cestello senza sovrapporle. Spruzzale generosamente con l'olio spray (è il segreto per la doratura). Cuoci per circa 10-12 minuti, scuotendo il cestello a metà cottura, finché non saranno ben dorate e croccanti.

IDEE ALTERNATIVE

Senza glutine: Utilizza del pangrattato certificato senza glutine o della farina di mais per la panatura esterna. La fecola di patate già presente nell'impasto rende questa ricetta naturalmente adattabile.

Senza lattosio: Sostituisci la scamorza con un formaggio a pasta filante delattosato o con un'alternativa 100% vegetale, ed elimina il parmigiano (oppure utilizzane uno molto stagionato se tollerato).

Vegetariana: La ricetta è già vegetariana, ma se vuoi arricchirla puoi inserire un pugno di spinaci saltati al burro al centro insieme al formaggio.

Variante WOW: Nascondi all'interno della bomba di patate, assieme al formaggio filante, dei cubetti di pancetta affumicata rosolata o del prosciutto cotto. Una sorpresa ricca e saporita!

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE:

Trucco per la riuscita sicura: L'uso di due cucchiaini di fecola di patate nell'impasto è fondamentale per non far aprire le sfere in cottura. Inoltre, sigilla perfettamente l'impasto rotolandolo bene tra i palmi delle mani: se rimangono crepe, il formaggio scapperà fuori!

Lo sfizio in più: Mescola il tuo pangrattato con un po' di paprica dolce o affumicata. Questo tocco regalerà alle bombe un colore ambrato magnifico e un sapore irresistibile.

L'idea per i bambini: Riduci le dimensioni e crea delle mini-bombe grandi quanto una noce, perfette da mangiare con le mani in un solo boccone, come fossero dei pop-corn di patate.

Idea antispreco: Lava benissimo la buccia delle patate prima di lessarle. Una volta pelate, tieni da parte le bucce, condiscile con olio, sale e spezie, e cuocile per qualche minuto nel cestello della

friggitrice per uno snack zero-sprechi.

CONSERVAZIONE

Questo piatto si conserva in frigorifero per un paio di giorni all'interno di un contenitore a chiusura ermetica. Al momento di consumarle, ti basterà riscaldarle per 3-4 minuti in friggitrice ad aria a 180°C: torneranno subito croccanti fuori e calde dentro. Puoi anche congelarle da crude dopo averle panate; quando vorrai gustarle, cuocile direttamente da congelate prolungando la cottura di qualche minuto.