

ANTIPASTI E SNACK

Bastoncini di verdure

di: *cicalinas*.

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



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.

INGREDIENTI

PATATE LESSE 500 gr
CAROTE 1
PISELLI 100 gr
UOVA 2
PARMIGIANO REGGIANO 40 gr
SALE
PEPE
NOCE MOSCATA

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