

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Fagiolini fritti in pastella: il contorno croccante e dorato che crea dipendenza

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO:

[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Cerchi un'idea sfiziosa per l'aperitivo o per accompagnare le tue cene in famiglia? I **fagiolini fritti in pastella** sono una vera e propria tentazione a cui è impossibile resistere.

Se ami sperimentare nuove [ricette con fagiolini freschi](#), questa variante dorata e saporita ti conquisterà fin dal primo assaggio.

Il segreto per un risultato da maestro sta nello shock termico: il **passaggio immediato in acqua e ghiaccio** fisserà la clorofilla regalandoti un colore

verde brillante stupendo sotto la crosticina.

Fai però molta attenzione ad **asciugarli alla perfezione** con un canovaccio prima di tuffarli nella ciotola. Se rimangono umidi, la pastella scivolerà via in cottura lasciandoli scoperti!

Questa sfiziosità è senza dubbio una delle verdure fritte in pastella più amate, perfetta anche se cerchi contorni veloci per grigliate all'aria aperta.

Per arricchire il tuo buffet rustico e creare un fritto misto spettacolare, ti consiglio di abbinarli alla dolcezza della zucca fritta o al gusto inconfondibile del cavolfiore fritto.

Prepara abbondante olio di semi, scalda la padella e preparati a friggere: la nostra **pastella croccante all'acqua frizzante** li renderà morbidissimi dentro e super leggeri fuori!

Resta sempre aggiornato sui nuovi contenuti!

Iscriviti al Canale WhatsApp

INGREDIENTI PER 4 PORZIONI DI

FAGIOLINI FRITTI

FAGIOLINI 500 gr

FARINA 00 o farina di riso per un fritto

ancora più leggero - 150 gr

ACQUA FRIZZANTE freddissima di frigo - 200 ml

UOVO MEDIO freddo di frigo - 1

OLIO DI SEMI DI ARACHIDE 1 l

BICARBONATO DI SODIO Opzionale - 1 pizzico

SALE FINO

PEPE NERO macinato al momento -

COME SI FANNO I FAGIOLINI FRITTI IN PASTELLA

- 1** Inizia la preparazione pulendo i **fagiolini freschi**: spuntali eliminando le estremità ed estrai l'eventuale filo laterale.

Lavali accuratamente sotto un getto di **acqua corrente fredda** per rimuovere ogni impurità.

Porta a bollore abbondante **acqua salata** in una pentola capiente e tuffaci i fagiolini all'interno.

Sbollentali per circa **4-5 minuti**: dovranno ammorbidirsi leggermente, pur rimanendo **ben sodi e croccanti**.

Scolali e trasferiscili immediatamente in una ciotola con **acqua fredda e cubetti di ghiaccio**.

Questo shock termico è un passaggio fondamentale per **bloccare la cottura** e mantenere intatto un **colore verde brillante**.

Dopo circa un minuto, scolali nuovamente e **asciugali alla perfezione** tamponandoli con delicatezza utilizzando un canovaccio pulito.

2 In una ciotola capiente, sguscia l'**uovo freddo** di frigorifero.

Unisci la **farina setacciata**, un passaggio fondamentale per evitare la formazione di sgradevoli grumi.

Aggiungi un pizzico di **bicarbonato di sodio**, il **sale fino** e una spolverata di **pepe nero** macinato fresco.

3 Versa a filo l'**acqua frizzante freddissima**, mescolando energicamente con una frusta a mano.

Dovrai ottenere una pastella **fluida, liscia e senza grumi**. Conservala in frigorifero fino al momento dell'uso.

Scalda l'**olio di arachidi** in una casseruola alta fino a raggiungere una temperatura di circa **170-180 °C**.

Se non hai un termometro, fai cadere una goccia di pastella nell'olio: se sale subito a galla sfrigolando, la temperatura è ideale.

Immergi pochi fagiolini alla volta nella **pastella fredda** e tuffali delicatamente nell'olio caldo.

Non affollare la pentola per evitare di far abbassare la temperatura dell'olio.

Friggi per circa **3-4 minuti**, girandoli di tanto in tanto, fino a quando la superficie risulterà **dorata e croccante**.

Preleva i fagiolini con la schiumarola e adagiali su **carta assorbente** per rimuovere l'unto in eccesso.

Regola di sale solo adesso, un istante prima di servire, e gustali subito ben caldi.

CONSERVAZIONE

I **fagiolini fritti in pastella** danno il massimo della croccantezza appena fatti, per questo il consiglio è di gustarli subito ben caldi.

Se dovessero avanzare, puoi conservarli in frigorifero all'interno di un contenitore ermetico per **massimo 24 ore**.

Per ridare un po' di fragranza prima di servirli, scaldali per pochissimi minuti in **forno ventilato già caldo** o in **friggitrice ad aria**.

Evita assolutamente il forno a microonde: l'umidità renderebbe la pastella molla e gommosa.

CONSIGLI

Per un fritto ancora più **leggero e croccante**, sostituisci la farina 00 con la **farina di riso** o aggiungi un cucchiaino di **amido di mais** (maizena): la crosticina risulterà ancora più asciutta.

Vuoi una **versione senza uova**? Puoi realizzare una classica **pastella tipo tempura** usando

unicamente acqua frizzante gassata e farina, ideale anche per chi desidera un'opzione vegana.

Per dare un **tocco di sapore in più**, puoi aromatizzare la pastella aggiungendo un pizzico di **paprika dolce o curry**, oppure erbe aromatiche tritate come **timo e maggiorana**.

Ricorda che il vero segreto della croccantezza è lo **shock termico**: mantieni la pastella **freddissima di frigorifero** fino al momento di tuffare i fagiolini nell'olio ben caldo a 170-180 °C.

Infine, fai attenzione all'**asciugatura dei fagiolini** dopo il bagno in acqua e ghiaccio: se li tuffi nella pastella ancora umidi, il composto non aderirà e scivolerà via in cottura.