

ANTIPASTI E SNACK

Frittelle di Baccelli di Piselli

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

DOSI PER: [16 pezzi](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [30 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO:

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



Hai appena sgranato la verdura per un gustoso [contorno di piselli](#) e stai per gettare via gli scarti?

Fermati subito!

Oggi ti svelo come preparare delle croccanti e irresistibili **frittelle di baccelli di piselli**, perfette per i tuoi aperitivi primaverili.

La **cucina antispreco** ci insegna a valorizzare tutto: invece di cestinare queste parti, scopriremo **come cucinare i baccelli dei piselli** per renderli i veri protagonisti del piatto.

Basterà sbollentarli e passarli al colino per ottenere una delicata **purea di baccelli di piselli**, liscissima e

ricca di sapore.

Unita a pecorino e acqua ghiacciata, questa crema si trasformerà nella base ideale per una **pastella per frittelle salate croccanti**, dorata e leggerissima al palato.

Queste **frittelle di verdure veloci ed economiche** sono un'idea geniale per sfruttare l'ortaggio intero, perfette da servire accanto a una [mousse express di piselli e feta](#) o a una calda [vellutata di piselli](#).

Se poi il fritto è la tua passione, puoi arricchire il tuo buffet rustico provando anche le morbidissime [zeppole salate](#) e il classico [pane fritto](#), sempre amatissimo.

Vuoi osare con altri sapori ricchi? Ti consiglio di accompagnarle con gli inimitabili [sciatt valtellinesi](#) dal cuore filante o con le sfiziose [frittelle erbazzone](#).

Mettiamo da parte gli sprechi, allaccia il grembiule e prepariamo insieme questa meraviglia dorata!

INGREDIENTI PER LE FRITTELLE DI

BACCELLI

BACCELLI DI PISELLI 250 gr

FARINA 00 100 gr

UOVA GRANDI 1

ACQUA GHIACCIATA E FRIZZANTE 60 gr

PECORINO ROMANO GRATTUGIATO 20 gr

SALE

PEPE NERO

OLIO DI SEMI

COME FARE LE FRITTELLE DI BACCELLI

1 Per prima cosa sgrana i piselli. Prendi i baccelli ed **elimina il filo fibroso** che corre lungo il dorso, poi lavalì con cura.

Sbollenta i baccelli in acqua leggermente salata per **circa 10 minuti** fino a farli ammorbidire, poi scolali per bene.

Trasferiscili nel boccale del frullatore a immersione e frulla fino a ottenere una **crema densa**.

Passa la purea attraverso un **colino a maglie strette** con il dorso di un cucchiaio, così eliminerai ogni fastidioso residuo fibroso.





2 Questo passaggio ti permetterà di trattenere i filamenti e raccogliere nella ciotola solo una **purea perfettamente liscia**.

A questo punto, incorpora alla tua crema l'**uovo precedentemente sbattuto**, un pizzico di sale e una spolverata di pepe nero.





3 Continua aggiungendo il pecorino grattugiato e l'acqua frizzante ghiacciata.

Infine unisci la farina poco alla volta, mescolando con cura per ottenere una **pastella densa e omogenea**.





4 Scalda abbondante olio di semi in una pentola, portandolo a una **temperatura di circa 160°C**.

Fai scivolare delicatamente l'impasto nell'olio bollente, versandolo a cucchiaiate.

Cuoci poche frittelle alla volta per non abbassare il calore: basteranno **circa 2 minuti per lato**.

Non appena risulteranno **dorate e croccanti**, scolale e adagiale su carta assorbente per

rimuovere l'eccesso d'olio prima di servirle.



COME CONSERVARE LE FRITTELLE DI BACCELLI

Le frittelle di baccelli di piselli danno il meglio di sé **gustate appena fritte** e ancora ben calde.

Se dovessero avanzare, puoi conservarle in frigorifero per **massimo 1-2 giorni**, chiuse all'interno di un contenitore ermetico.

Per ridare vita alla loro croccantezza, ti basterà scaldarle per qualche minuto **in forno o in friggitrice ad aria** a 180°C.

Evita assolutamente il passaggio al microonde, che le renderebbe mollicce. Inoltre, ti **sconsigliamo di congelarle** per non rovinare la consistenza della pastella.

I CONSIGLI DELLO CHEF

Vuoi rendere le tue frittelle davvero insuperabili? Segui questi **semplici consigli** per un risultato

perfetto.

Il segreto del fritto: usa acqua frizzante freddissima da frigorifero. Lo sbalzo termico renderà la pastella **leggera e croccantissima**.

La scelta dei baccelli: per questa ricetta prediligi baccelli turgidi, freschi e rigorosamente **non trattati (biologici)**.

Aromi primaverili: arricchisci l'impasto aggiungendo alla purea un trito finissimo di **menta fresca o basilico**.

L'abbinamento ideale: tuffa le frittelle calde in una **salsa allo yogurt greco** o una maionese leggera al limone.

Ricorda di munirti di un buon termometro: mantenere l'olio a 160°C ti garantirà un **fritto asciutto e mai unto**.