

Bastoncini di verdure

Senza glutine



Ingredienti

2 carote (110 gr)

2 zucchine (150 gr)

2 patate (380 gr)

1 uovo grande

100 gr pangrattato senza glutine #

30 gr parmigiano

80 gr scamorza senza lattosio

prezzemolo tritato

pepe

sale

noce moscata

olio extravergine d'oliva

Procedimento

Pelate le carote, le patate, eliminate le estremità delle zucchine e tagliate tutto a pezzi. Lessate in acqua salata per 25 minuti circa, poi toglietele dal fuoco, scolate e mettete in una ciotola. Schiacciate con lo schiacciap patate le verdure ancora ben calde, fino a ridurle in purea. Se resta qualche pezzo più grosso non importa. Aggiungete l'uovo, il pangrattato, il parmigiano grattugiato, la scamorza tagliata, prezzemolo, una spolverata di pepe, noce moscata, ancora un po' di sale e amalgamate per bene. Staccate dei pezzi da circa 80 gr, fate delle polpette e poi allungatele con le mani dando una forma rettangolare. Passateli nell'uovo sbattuto con un pizzico di sale e pepe, poi nel pangrattato, impanandoli per bene. Cuocete in padella con olio extravergine d'oliva fino a doratura. Oppure Nel forno: per circa 25 minuti a 180 °C o nella friggitrice ad aria per 15 minuti a 190°C girandoli a metà cottura.

Ricette originale di “Rossella in padella”