

Fagottini di zucchini

Senza glutine



Ingredienti

2-3 zucchini

150 gr di prosciutto cotto

150 gr di provola senza lattosio

2 uova

Farina senza glutine per la panatura #

q.b. di pangrattato senza glutine #

q.b. di parmigiano reggiano grattugiato

q.b. di origano

q.b. di sale

Procedimento

Dopo aver lavato le zucchine e private delle due estremità riducete in fette sottili aiutandovi con una mandolina. Questo passaggio è molto importante perché serviranno delle fette sottili e quindi flessibili che si pieghino senza rompersi. Con delle fette più spesse non avreste lo stesso risultato ed inoltre non si cuocerebbero bene in cottura. Su un piatto posizionate una fetta di prosciutto cotto ed al centro posizionate un tocchetto di provola. Avvolgete il prosciutto così da formare un fagottino. Questo piccolo espediente vi permetterà di evitare fuoriuscite in cottura. Adesso dedicatevi la panatura e come prima cosa versate un pizzico di sale sulle uova e sbattete con una forchetta. Aggiungete un pizzico di sale anche sul pangrattato. Conditelo ora con del parmigiano reggiano grattugiato e dell'origano. La quantità di quest'ultimo ingrediente varia a seconda dei vostri gusti. A me, vi confesso, che piace abbondante! Mescolate così da avere un composto omogeneo. Adesso che tutti gli ingredienti per la panatura sono pronti potete passare alla formazione del fagottino. Dovrete posizionare su un piatto, un tagliere o sul piano di lavoro due fette di zucchine disponendole a croce ed al centro posizionate poi uno dei fagottini di prosciutto e provola che avete realizzato prima. Ripiegate ora le estremità delle fette così da formare il vostro fagottino e procedere alla panatura. Passateli nella farina senza glutine. Cospargete bene tutta la superficie facendo cadere la farina in eccesso. A quel punto potete immergere nelle uova sbattute e anche in questo caso cospargere bene. In questa fase fate attenzione a tenere ben saldo il fagottino per evitare che si apra. Fatto colare l'uovo in eccesso potete passare nel pangrattato. Cospargete bene e compattate con le mani così che la panatura si sigilli e il fagottino mantenga bene la sua forma. Il vostro fagottino sarebbe già pronto così ma se volete una panatura più doppia e croccante o volete stare tranquilli che non ci siano fuoriuscite in cottura procedere ad una doppia panatura. Friggerete in olio di semi caldo. Con l'aiuto di un cucchiaino cospargete con l'olio caldo anche la superficie così che il fagottino risulti completamente immerso e si formi subito una crosticina che sigilla la panatura. Dopo qualche minuto rigirate e fate andare ancora per qualche minuto. Quando avrete una doratura ben omogenea potete scolarli e passarli su un foglio di carta assorbente in modo tale da eliminare l'olio in eccesso. Fate riposare per qualche minuto e saranno pronti da portare a tavola.

Ricetta dal web