



Crocchette di cannellini e miglio

RICETTA SCOLASTICA

Ingredienti:
per quattro porzioni

125g Fagioli Cannellini cotti

115g Barbabietola cotta

75g Miglio decorticato cotto

75g Carote tritate

50g Scalogno tritato o cipolla tritata

40g Pangrattato

15g Olio EVO

10g Prezzemolo

2g Rosmarino fresco tritato

1/2 cucchiaino di aceto di mele

Sale q.b.





Crocchette di cannellini e miglio

RICETTA SCOLASTICA

Procedimento:

Per prima cosa preparate lo scalogno tritato e mettetelo a rosolare in una padella con un filo d'olio EVO. Aggiungete le carote tritate e fate saltare per qualche minuto.

Ora unite l'aceto di mele e le barbabietole tritate. Salate, mescolate e spegnete il fuoco. In una terrina, mettete le verdure saltate ed aggiungete il prezzemolo, il miglio e i fagioli cannellini.

Prendete un minipimer e tritate il tutto grossolanamente. Ora aggiungete il pangrattato e mescolate per ottenere un impasto omogeneo.





Crocchette di cannellini e miglio

RICETTA SCOLASTICA

Procedimento:

Prelevate l'impasto e, dopo avergli dato una forma cilindrica tipo burger, mettetelo su una teglia foderata da carta forno, spennellandoli leggermente con l'olio EVO.

Procedete ora alla cottura. In forno preriscaldato, in modalità statica, a 180°C per circa 15 minuti. Una volta terminata la cottura, fino al raggiungimento della doratura desiderata, prelevate i burger dal forno ed impiattate.

Non ci resta che gustare questa fantastica ricetta!

