



Crocchette di piselli, carote e patate

RICETTA SCOLASTICA

Ingredienti:
per quattro porzioni

240g Piselli

120g Carote

120g Patate

32g Olio EVO

20g Cipolla tritata

20g Pangrattato (facoltativo)

5g Rosmarino

Sale q.b.





Crocchette di piselli, carote e patate

RICETTA SCOLASTICA

Procedimento:

Iniziate con la preparazione delle carote e delle patate. Pelatele e tagliatele a cubetti. Poneteli in una pentola e aggiungete i piselli. Coprite a filo con acqua e fate sobbollire a fiamma media fino a quando le verdure saranno morbide. Ci vorranno circa 20 minuti. Nel mentre si cuociono le verdure, prendete la cipolla e, dopo averla pulita, tritatela finemente.

Una volta pronte le verdure, prendetele e, dopo averle scolate, trasferitele in una ciotola.

Aggiungete la cipolla e circa metà quantitativo di olio. Schiacciate il tutto con una forchetta fino ad ottenere un composto omogeneo.





Crocchette di piselli, carote e patate

RICETTA SCOLASTICA

Procedimento:

Aggiungete anche il sale e il rosmarino a piacimento. Prelevate ora un cucchiaino d'impasto e lavoratelo a mano fino ad ottenere la forma di una crocchetta. Passatele nel pangrattato per dare un pò di croccantezza in più (facoltativo).

Disponete le crocchette su una teglia da forno rivestita con carta da forno e oleata leggermente.

Cuocete in forno statico preriscaldato a 190°C per circa 30 minuti avendo cura di girarle a metà cottura. Se volete potete nebulizzare dell'olio EVO sopra le crocchette e date ancora 5 minuti

in modalità grill per una maggiore croccantezza.

Le crocchette sono pronte!

