



STUZZICHINI

Crocchette di patate senza glutine



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
20 MIN



TEMPO DI COTTURA
25 MIN



CALORIE
320K

NOTE

INGREDIENTI

800 g di Patate

2 cucchiaini di Farina di riso

1 Uovo

2 spicchi di Aglio

Noce moscata

Prezzemolo fresco

Basilico fresco

Olio di semi di girasole o di mais spremuto a freddo

Sale e Pepe

PER LA PANATURA

4 cucchiaini di Farina di mais bramata

4 cucchiaini di Farina di mais fioretto

1 Uovo

Sale e Pepe

Preparazione

- Lavate e sbucciate le patate, poi tagliatele a tocchetti e cuocetele a vapore per 20 minuti circa.
- Passate ora le patate ancora calde in uno schiacciapatate e raccogliete la purea in una ciotola.
- Tritate finemente l'aglio, il prezzemolo e le foglie di basilico, aggiungeteli alle patate, unite l'uovo, la farina di riso, condite con sale e pepe e profumate con una spolverata di noce moscata e mescolate bene amalgamando con cura tutti gli ingredienti.
- Prelevate con le mani inumidite delle piccole porzioni di impasto e formate delle palline.
- Occupatevi ora della panatura. Sbattete l'uovo con un pizzico di sale, e versate le farine in un piatto piano, miscelandole.
- Passate ora le crocchette prima nell'uovo e poi rotolatele nelle farine facendo in modo che aderiscano bene.
- Versate abbondante olio in una padella antiaderente dai bordi alti e portatelo a temperatura, friggete le crocchette, girandole con attenzione, in modo da non romperle e da favorire una doratura uniforme.
- Dopo circa 5 minuti scolate le crocchette con delicatezza e trasferitele su carta assorbente prima di servirle.

Romina Bartolozzi

I consigli di Romina

- Se avete un po' più di tempo, cuocete le crocchette in forno a 180°C per circa 20 minuti, dopo averle appoggiate sulla placca ricoperta con la carta apposita. Basta che le giriate con molta attenzione a metà cottura e otterrete un piatto sempre molto gustoso, ma leggero e croccante.