

Ricette a quadretti

Crocchette di verdure con panatura alle mandorle



Approfittando delle temperature non ancora estive, ho deciso di sperimentare queste golose **crocchette di verdure** con una stuzzicante panatura di **mandorle** (cosa che avevo già provato con il pollo [qui](#)).

Rispetto alla ricetta originaria, io ho aggiunto una carota solitaria che si sentiva abbandonata in frigo e direi che, a seconda degli avanzi che avete sotto mano, potete sbizzarrirvi in combinazioni infinite!

N. porzioni: 4

Tempo: 90 min

Ingredienti

- 2 patate medie
- 2 zucchine piccole
- 1 carota
- 1 porro
- 2 uova
- 50 gr parmigiano grattugiato
- 50 gr farina di mandorle
- 3 cucchiaini pangrattato
- sale
- pepe
- olio di semi di arachide

Istruzioni

1. Immergere le patate in acqua fredda e lessarle per 25 minuti o finchè non risulteranno morbide. Lasciar raffreddare.
2. Mondare il porro e tritarlo; tagliare le zucchine e la carota a dadini e rosolare il tutto in una padella con un filo d'olio.
3. Aggiungere alle verdure un bicchiere d'acqua, coprire con un coperchio e far cuocere a fiamma bassa per 15 minuti. Lasciar raffreddare.
4. Pelare le patate lesse e schiacciarle con la forchetta in una ciotola; unirvi le verdure stufate, le uova, il parmigiano ed un cucchiaio di pangrattato.
5. Aggiustare di sale e pepe ed amalgamare il tutto con le mani, fino ad ottenere un composto omogeneo.
6. Mettere a riposare in frigo per almeno 30 minuti.
7. Preparare la panatura mescolando il pangrattato rimasto con la farina di mandorle.
8. Riprendere il composto e formare delle palline della dimensione di una noce (con le mani leggermente bagnate), quindi passarle nella panatura e disporle su un piatto. Formare così tutte le crocchette.
9. Scaldare abbondante olio in un tegame e friggere a fuoco alto le crocchette poche per volta, rigirandole fino a che siano dorate su tutti i lati.
10. Scolare e far asciugare su carta assorbente.
11. Servire tiepide o fredde.