



Frittelle di verdure

[Del 10/12/2003 | Sezione: [Antipasti & sfizi](#) | Categoria: [Verdure](#)]

Ingredienti: 4 persone: 100 g di farina di ceci, 100 g di zucchine, 60 g di cipolla tritata, 2 cucchiari di coriandolo fresco o di prezzemolo, 2 cucchiaini di semi di cumino tostati e polverizzati, 2 cucchiaini di sale, 1 cucchiaino di peperoncino rosso, ½ cucchiaino di bicarbonato di soda; per friggere: olio di arachidi.

Versate nel mixer la farina di ceci, il cumino, il peperoncino, il bicarbonato e il sale. Aggiungete 1, 5 dl d'acqua e frullate a bassa velocità fino ad ottenere una pastella. Versate il composto in una scodella. Spuntate le zucchine. Lavate, asciugate e grattugiate sia le zucchine che le patate. Unitele alla pastella e aggiungete la cipolla, il coriandolo o il prezzemolo. Lavorate bene gli ingredienti: si deve ottenere un composto omogeneo. Fate scaldare l'olio in una padella e friggetevi la pastella a cucchiaiate. Quando le frittelle sono pronte (devono essere dorate), scolatele su della carta assorbente e lasciatele asciugare. Vanno servite calde e possono essere accompagnate da un chutney piccante.

[[Versione PDF](#) | [Versione per la stampa](#) | [Segnala ad un amico](#)]