

Crocchette di legumi e verdura con panatura di semi di sesamo



di Rodi Roșcata - 20/09/2018 15:19 | aggiornato 20/09/2018 15:23

Un antipasto gustoso e ricco di sapore, le crocchette leggere di fave, cicoria e zucchine sono ottime servite con dell'insalata fresca oppure con una salsa light di yogurt greco.



Rodi Roșcata

Spesso mi avanza della verdura lessata, quindi quale miglior modo per consumare se non fare delle **crocchette**? Per le crocchette che ti propongo oggi ho abbinato due ingredienti con sapori che si sposano alla perfezione - fave e cicoria - l'amarognolo della cicoria viene smorzato dal gusto dolce delle fave senza coprire il sapore. Per rendere le mie **crocchette leggere di fave e cicoria** ancora più gustose, con la **consistenza cremosa** e non asciutta, ho aggiunto nell'impasto anche delle **zucchine** grattugiate.



Questa ricetta è molto versatile: puoi usare i legumi e la verdura che più ti piace, aggiungere dei dadini di formaggio, del prosciutto cotto o dei funghi.

Come panatura per le crocchette ho usato del semplice **pan grattato integrale** e dei **semi di sesamo**, un mix che rende la crosticina di questi bocconcini molto croccante.



Cuoci le crocchette nel forno bollente fino a che la crosticina diventa bella dorata e servi ben calde. Puoi anche lasciare stiepidire, chiudere nei contenitori e conservare nel congelare. Prima di servire, basta riscaldare nel forno a microonde per pochi minuti oppure nel forno normale.

Con le dosi indicate nella ricetta ho preparato 7 crocchette grandi, circa 85 kcal per una, di cui: 13,3 g carboidrati, 1,5 g grassi e 4,7 g proteine.

Ecco questa semplice ricetta.

Informazioni

Difficoltà

Facile

Metodo di cottura

In forno

Categoria

Antipasti di verdura

Preparazione

60 minuti

Cottura

20 minuti

Tempo totale

80 minuti

Dosi

7 crocchette

Ingredienti

Fave secche

100 grammi

Cicoria lessata

100 grammi

Zucchine

100 grammi

Uovo

1 piccolo

Pan grattato integrale

30 grammi

Semi di sesamo

10 grammi

Spezie a piacere

Preparazione

1. Metto in ammollo le fave per tutta la notte. La mattina scolo e faccio cuocere in abbondante acqua salata per circa 1 ora. Scolo e frullo. In alternativa puoi usare i legumi in scatola.
2. Lavo e faccio cuocere la cicoria. Lascio raffreddare, scolo e trito con un coltello. Grattugio e strizzo bene le zucchine per togliere tutta l'acqua in eccesso.
3. In una ciotola capiente unisco la purea di fave, la cicoria tritata, le zucchine grattugiate, l'uovo, 15 g di pan grattato, un pizzico di sale, un pizzico di pepe nero, poco aglio in polvere e amalgamo bene.
4. In un piatto amalgamo il restante pan grattato con i semi di sesamo. Divido l'impasto in 7 parti uguali e con le mani leggermente bagnate formo dei bastoncini piuttosto grandi. Passo ogni bastoncino nella panatura e dispongo su una leccarda foderata con carta da forno.

5. Irroro le crocchette con poco olio d'oliva e inforno nel forno caldo a 200°C per circa 20 minuti o comunque fino a che diventano dorate.

Vota la ricetta

 **SCOPRI GLI OUTFIT
DELL'ESTATE**

