

Cotolette di sedano rapa: ricetta vegan con panatura di semi di lino



di Rodi Roșcata | 04 feb 2019

Vuoi provare il sedano rapa ma non hai idee come cucinarlo? Prova le cotolette vegan: deliziose frittelle cotte nel forno, con una crosticina croccante di semi di lino e fiocchi di avena.



Rodi Roșcata

Quando si parla di cotolette, ci viene in mente, prima di tutto, la tipica cotoletta di carne impanata e frita. Oggi però ti propongo una preparazione diversa - **le cotolette di sedano rapa** - una ricetta sana, leggera e facile da preparare. La crosticina croccante, preparata con semi di lino tritati, racchiude un cuore morbido, ricco di sapore. In più, queste cotolette sono una vera bomba di **vitamine**, fibre e minerali.



Per queste cotolette ho usato il sedano rapa **con tutta la buccia**, in quanto è molto ricca di vitamine, quindi ho lavato il tubero molto bene con una spazzola. Per accorciare il tempo di cottura nel forno, ho semplicemente passato le fettine di sedano in **acqua bollente**, giusto per due minuti.

Ho preparato la **pastella vegan** con dell'acqua frizzante e della **farina di ceci**. Se vuoi una cotoletta vegetariana, passa le fette di sedano nell'uovo, pangrattato e mix di semi tritate.

Puoi servire le cotolette tiepide, come antipasto, oppure come contorno per i piatti di carne o pesce.

Le dosi indicate nella ricetta sono per 5 cotolette grandi, circa 93 kcal per una, di cui: 10 g carboidrati, 4,1 g grassi e 3,5 g proteine.

Informazioni

Difficoltà

Facile

Metodo di cottura

In forno

Categoria

Antipasti di verdura

Preparazione

10 minuti

Cottura

15 minuti

Tempo totale

25 minuti

Dosi

5 cotolette

Ingredienti

Sedano rapa

250 grammi

Farina di ceci

30 grammi

Semi di lino tritati

20 grammi

Fiocchi di avena piccoli

20 grammi

Acqua frizzante

Q.B.

Paprica dolce

Un cucchiaino

Un pizzico di sale e pepe nero

Olio di oliva

10 grammi

Preparazione

1. Lavo molto bene il sedano rapa. Ricavo 5 fette spesse circa 0,5 cm.
2. In una pentola capiente verso circa 1 litro d'acqua, porto a bollore e faccio cuocere le fette di sedano giusto per 2 minuti. Scolo e dispongo su uno strofinaccio pulito.
3. In una ciotola amalgamo la farina di ceci con un pizzico di sale e acqua frizzante q.b. (aggiungo poca alla volta fino a che ottengo una pastella con la consistenza dello yogurt magro).
4. In un'altra ciotola preparo la panatura mescolando i semi di lino tritati con la paprica dolce, un pizzico di sale, un pizzico di pepe nero e i fiocchi di avena (se usi i fiocchi grandi frulla leggermente).
5. Passo ogni fetta di sedano prima nella pastella di farina di ceci, poi nella panatura di semi di lino e dispongo su una leccarda foderata con carta da forno.
6. Irroro le cotolette con un filo d'olio d'oliva e inforno nel forno caldo a 190°C fino a che diventano ben dorate.

Vota la ricetta

