

Crocchette di ceci e carote

Vi propongo una ricetta semplice e saporita. Sono delle crocchette morbide all'interno e croccanti all'esterno, buone sia appena fritte che tiepide o fredde.



Ingredienti:

- 250 gr di carote
- 250 gr di ceci
- 50 gr di Parmigiano Reggiano
- 1 cucchiaino di senape dolce
- 2/3 uova intere (per impanare)
- erba cipollina qb
- pangrattato qb
- sale e pepe
- olio di semi per friggere

Se si utilizzano i ceci secchi, seguire le istruzioni della confezione per l'ammollo e la cottura. In alternativa, utilizzare quelli in scatola, scolandoli e lavandoli dall'acqua di vegetazione.

Lavare e pelare le carote, lessarle separatamente poi lasciarle raffreddare. Tritare le carote e i ceci e impastare con l'erba cipollina, la senape, il grana padano grattugiato e un pizzico di sale e pepe.

Formare le crocchette con le mani unte, schiacciandole leggermente nel palmo della mano, passare nell'uovo sbattuto poi nel pangrattato. Riscaldare l'olio di semi (preferibile quello di arachidi) in una padella larga e friggere fino a doratura senza ammassare troppo le crocchette in modo che l'olio non perda temperatura. Scolare su carta per fritti in modo da assorbire l'eccesso di olio, e servire calde.