

CROCCHETTE DI FAVE

Ingredienti

- farina (50gr)
- sale
- 2 uova
- pecorino (100gr)
- prezzemolo
- 2 scalogni
- fave fresche (1000gr)
- pepe nero
- menta fresca

Come si prepara

Dopo aver sgusciato le fave, lavatele e mettetele a cuocere in acqua bollente, 10 minuti dovrebbero bastare, con lo scalogno affettato e una manciata di menta e prezzemolo.

Scolate le fave, avendo cura di lasciare da parte un mestolo dell'acqua di cottura, quindi frullatele insieme agli aromi di cottura.

Sminuzzate nel mixer il pecorino, poi unitelo alla purea di fave.

Aggiungete al composto le uova, un cucchiaino di prezzemolo e menta tritati, sale, pepe e diluite con un po' dell'acqua di cottura tenuta da parte.

Inumiditevi le mani e formate con il composto preparato delle polpettine ovali, quindi passatele nella farina.

Fate scaldare l'olio e mettetevi a friggere le polpettine.

Scolatele quando risulteranno appena dorate e servitele calde.

Difficoltà: 3

Tempo: 40

Gradimento: 2

Tabella nutrizionale



Valore energetico

93 kcal
389 kJ

Tags

antipasti caldi, stuzzichini, occasioni speciali, finger food, snack, Crocchette di fave, crocchette, new, feste, tradizionale, mediterraneo