



POLPETTINE DI FINOCCHIO SELVATICO

20 minuti · Vegetariano · Serve per 6

Ingredienti:

200 g di finocchietto selvatico Sapori del Mio Orto

1 uovo

1 fetta di pane raffermo

latte q.b.

1 cucchiaio di pecorino romano

1 pizzico di peperoncino

1 cucchiaino di uvetta

pan grattato

farina di mais per la panatura

olio di semi di arachide per friggere

sale e pepe

Istruzioni:

Pulire il finocchietto selvatico, sbollentarlo per pochissimi minuti in acqua salata e scolarlo.. Ammorbidire la fetta di pane in poco latte.. Ammorbidite l'uvetta in poca acqua tiepida. Tritate grossolanamente il finocchietto e metterlo nel frullatore insieme al pecorino, l'uovo, l'uvetta e la mollica del pane strizzata dal latte, sale e pepe. Frullate per ottenere un composto morbido ma "lavorabile" con le mani. Formare delle polpettine rotolate nella farina di mais e friggerle poche alla volta sino a doratura uniforme. Trasferitele su carta assorbente e servitele caldissime.

CONSIGLIO DA CHEF

Per un ottimo antipasto vegetariano servire le polpettine con dell' humus cremoso ed insalatina di erbe aromatiche.

TEMPO DI PREPARAZIONE 15 MINUTI	TEMPO DI COTTURE 5 MINUTI	TEMPO TOTALE 20 MINUTI
---	-------------------------------------	----------------------------------



RICETTA X 6 • CAL 265

