

# Frittelle alla bida

Le **frittelle alla bida** sono gustose frittelle di pasta lievitata che contengono bietola e Parmigiano Reggiano grattugiato. In cottura si gonfiano e diventano croccanti fuori e morbide dentro. Una vera delizia.

Le **frittelle alla bida** sono ottime come secondo piatto in accompagnamento a salumi, formaggi e sottaceti. In particolare le **frittelle alla bida** si accompagnano al prosciutto cotto di Praga, all'arrosto di pollo o di tacchino e a verdure sott'aceto, come le cipolline.

## INFORMAZIONI

- 4 persone
- 300Kcal a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **1 ora**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- Pastella per frittelle nelle dosi per le persone della ricetta
- 250 g di bietole da taglio
- Sale
- Olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- 30 g di Parmigiano Reggiano
- Olio di semi di arachide per friggere

## PREPARAZIONE

- Preparare la pastella di base per frittelle. Nel frattempo che lievita, preparare la bietola.
- Pulire la bietola selezionando le foglie e sciacquandole sotto acqua corrente. Rimuovere la parte più coriacea dei gambi.
- Lessare la bietola in acqua bollente salata per 8-10 minuti dalla ripresa del bollore, quindi scolarla.
- Condirla con un filo d'olio e l'aglio affettato. Lasciarla riposare per 15 minuti coperta.
- Trascorso il tempo di riposo, togliere l'aglio, eliminare l'acqua in eccesso strizzandola e tritarla grossolanamente con un pesante coltello.
- Al termine della lievitazione della pastella, unire la bietola e il Parmigiano grattugiato.
- In una padella scaldare abbondante olio per frittura. Quando è ben caldo tuffarvi la pastella a cucchiariate. Non riempire troppo la padella per non far diminuire eccessivamente la temperatura. Nel caso, effettuare più cotture consecutive.
- Quando la superficie della frittella risulterà ben dorata, scolare e asciugare accuratamente con carta da cucina.
- Tenere al caldo fintanto che non sono pronte tutte le frittelle.
- Servire accompagnando con affettati e formaggi a piacere. In particolar modo, questo tipo di frittelle si accompagna bene al prosciutto cotto di Praga, all'arrosto di pollo o di tacchino ed a verdure sott'aceto, come le cipolline.

## STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

## AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

### I consigli di Barbara

Se avanzano le frittelle sono ottime anche il giorno dopo appena riscaldate sulla griglia del forno a 200°C con la funzione ventilata. Mettere una leccarda sotto per evitare che l'olio in eccesso coli sul fondo del forno, quindi asciugarle con carta da cucina.

Per trovare la giusta temperatura di cottura, aprire una delle prime frittelle nel momento in cui risulta ben dorata. Dovrà essere cotta all'interno. Se non lo è la temperatura è troppo alta, regolarla di conseguenza. Se avete un termometro da cucina, la temperatura giusta dell'olio è di 170°C.



### VARIANTE VEGAN

E' sufficiente omettere il Parmigiano Reggiano. Per una versione vegetariana sostituire il Parmigiano con un formaggio da grattugia vegetariano.