

Frittelline di fagioli e scarola

Le **frittelline di fagioli e scarola** sono piccole frittelle vegan realizzate con un impasto di fagioli, scarola, spezie e pangrattato. Si possono friggere, come indicato in ricetta, oppure cuocere nel forno e sono un ottimo secondo piatto con contorno.

Per la realizzazione di questa ricetta si possono utilizzare fagioli lessati in casa, secchi o freschi, ma anche i fagioli in scatola. In questo caso calcolare il peso sgocciolato e, se li trovate, preferite quelli cotti a vapore.

Le **frittelline di fagioli e scarola**, se avanzano, si conservano ottimamente in frigorifero per un paio di giorni. Prima di gustarle riscaldarle nel forno ventilato a 180°C per una decina di minuti.

INFORMAZIONI

- 4 persone
- **330Kcal** a porzione
- difficoltà **difficile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 300 g di fagioli borlotti già cotti
- 700 g di scarola
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 scalogni
- Sale
- 1 mazzetto di finocchietto selvatico fresco
- 80 g di pane grattugiato più altro per impanare
- Olio di semi di arachide per friggere
- 2 carote

PREPARAZIONE

- Scolare i fagioli e tenerli in un colino a perdere il liquido in eccesso. Se si usano quelli in scatola sciacquarli brevemente.
- Lavare la scarola, selezionarne le foglie e tagliarle in 2/3 pezzi. Tenere da parte alcune foglie centrali, bianche e tenere.
- In una capace pentola mettere l'olio e tritarvi gli scalogni finemente.
- Far dorare gli scalogni a fiamma vivace, quindi unire la scarola, senza ulteriore acqua che quella che resta sulle foglie dopo il lavaggio.
- Coprire e cuocere per 5 minuti a fiamma media con il coperchio.
- Scopercchiare, mescolare, salare e cuocere altri 5 minuti senza coperchio. Attenzione gli ultimi minuti di cottura: mescolare spesso. Proseguire un poco la cottura se il fondo non si fosse ben asciugato.
- Prelevare la scarola, metterla in un colino e pestarla con un cucchiaio in modo da strizzarla e levare gli ultimi residui d'acqua.
- Lavare il finocchietto e scartare i gambi più duri e coriacei.
- Mettere nel mixer la scarola, i fagioli, il finocchietto e il pangrattato. Azionare l'apparecchio per ottenere un composto omogeneo.
- Mettere un po' di pangrattato in un piatto.
- Prelevare il composto a cucchiaiate, appallottolarle per formare delle polpette passandole nel pangrattato, quindi schiacciarle per formare delle frittelline. Il composto è molto morbido e per questo difficile da lavorare. Per aiutarsi si può mettere una decina di minuti nel freezer o unire un altro po' di pangrattato.
- Friggere le frittelline nell'olio molto caldo fino a che non saranno ben dorate. La temperatura corretta è di 180°C, la potete misurare facilmente con un termometro da cucina.
- Far molta attenzione in questo passaggio, poiché le frittelline sono delicate e si rompono con facilità. Ritirarle su un piatto foderato di carta da cucina ed asciugarle accuratamente.
- Lavare le carote, spellarle con un pelapatate ed affettarle. Disporle in un piatto da portata assieme alle foglie di scarola. Condire con un filo d'olio e un pizzico di sale.
- Disporre le frittelle nel piatto con l'insalata e servire.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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



I consigli di Barbara

Fare delle frittelline piuttosto piccole di dimensioni, perchè il composto è molto morbido, se le fate troppo grandi tendono a rompersi. La dimensione ideale è quella di una noce.