

Sofficini fatti in casa spinaci e mozzarella

I **sofficini fatti in casa spinaci e mozzarella** sono dei piccoli calzoni ripieni che vengono passati nell'uovo, nel pangrattato e fritti o cotti al forno. Sono molto gustosi e piacciono solitamente a grandi e bambini. I **sofficini fatti in casa spinaci e mozzarella** si possono anche congelare, prima della cottura, per essere conservati fino a 3 mesi. Al momento di consumarli è sufficiente cuocerli come si farebbe con il prodotto fresco.

Le calorie indicate sono per **sofficini spinaci e mozzarella** cotti al forno. Se li friggiamo dobbiamo aggiungere mediamente 200 calorie a porzione. I **sofficini spinaci e mozzarella** cotti al forno, se gustati come piatto unico assieme ad un'insalata di lattuga, sono adatti anche alle diete ipocaloriche.

INFORMAZIONI

- 4 persone
- **490Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **1 ora**
- si può **preparare in anticipo**

INGREDIENTI

- 150 g di mozzarella fiordilatte
- 200 g di Spinaci burro e Parmigiano
- 50 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 400 g di Pasta base per sofficini fatti in casa
- Farina di grano tenero per il tagliere
- 2 uova di gallina
- 100 g di pane grattugiato
- Olio di oliva o di arachide per la cottura

PREPARAZIONE

- Spezzettare la mozzarella, strizzarla per eliminare l'acqua in eccesso, metterla sopra un paio di fogli di carta da cucina e asciugarla bene.
- Preparare gli spinaci burro e parmigiano secondo la nostra ricetta che si può trovare [cliccando qui](#).
- Prendere l'impasto per i sofficini e stenderlo con il mattarello, su un tagliere infarinato, nello spessore di un paio di millimetri al massimo.
- Tagliare l'impasto con un coppapasta rotondo di circa 10 cm di diametro oppure con una tazza o un bicchiere di analoghe dimensioni.
- Mettere al centro di ogni sofficino un mucchietto di spinaci, la mozzarella e un pizzico di Parmigiano.
- Chiudere il sofficino a mezzaluna sigillando bene.
- Quando tutti i sofficini sono pronti procedere con la panatura.
- Mettere in un piatto le uova e sbatterle bene con una forchetta.
- Mettere in un altro piatto piuttosto ampio il pangrattato.
- Passare ogni sofficino prima nell'uovo e poi nel pangrattato premendo bene, ma delicatamente per non romperlo.
- Mettere tutti i sofficini su un tagliere e prepararsi alla cottura.

Cottura al forno

- Ungere una teglia da forno con un po' d'olio in modo uniforme. Mettere i sofficini uno alla volta appoggiandoli sulla teglia e capovolgendoli in modo che si unghino su entrambi i lati. Se avete un'oliera spray sarà sufficiente spruzzare i sofficini da entrambi i lati e foderare la teglia con un foglio di carta da forno.
- Infornare a 180° C per 15 minuti circa girandoli a metà cottura. Se non si fossero ben dorati proseguire la cottura di qualche altro minuto.
- Spolverizzare con un po' di sale in superficie prima di servirli.

Frittura

- Se si vogliono friggere, scaldare in un padellino abbondante olio di semi di arachide. Quando l'olio è ben caldo, 180°C, friggere i sofficini pochi per volta.
- Quando sono ben dorati ritirarli, farli scolare su carta da cucina, salare appena in superficie e servire.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni



VARIANTE VEGETARIANA

Utilizzare un formaggio da grattugia con caglio vegetale al posto del Parmigiano Reggiano.

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Per congelare i sofficcini, disporli in un vassoio e riporli in freezer. Attendere un'ora, che si saranno induriti, quindi riporli nei sacchetti freezer, in modo che occupino poco spazio. Ricordarsi di scrivere sul sacchetto la data di confezionamento, molto importante per valutare entro quando consumarli. Se ne preparate di vario tipo io vi consiglio di scrivere anche le farciture perchè una volta congelati sono tutti uguali!

Attenzione, il tempo di preparazione indicato non tiene conto anche del tempo di preparazione della pasta, che è di circa mezz'ora. Si può anche preparare la sera prima e tenere in frigo fino al momento di utilizzarla.