

Cotolette di zucchine in friggitrice ad aria

Croccanti, facili da preparare e sfiziose , la preparazione è molto semplice ma il risultato è eccellente.

A dir poco deliziose, costituiscono una variante delle più famose cotolette di melanzane.

In questo caso, inoltre, la cottura in FRIGGITRICE AD ARIA consente di limitare i grassi e di conseguenza più sane.

Cotolette di Zucchine

Pronte per essere Cotte in
Friggitrice ad Aria

VIAGGI&ASSAGGI
FELICI.BLOG



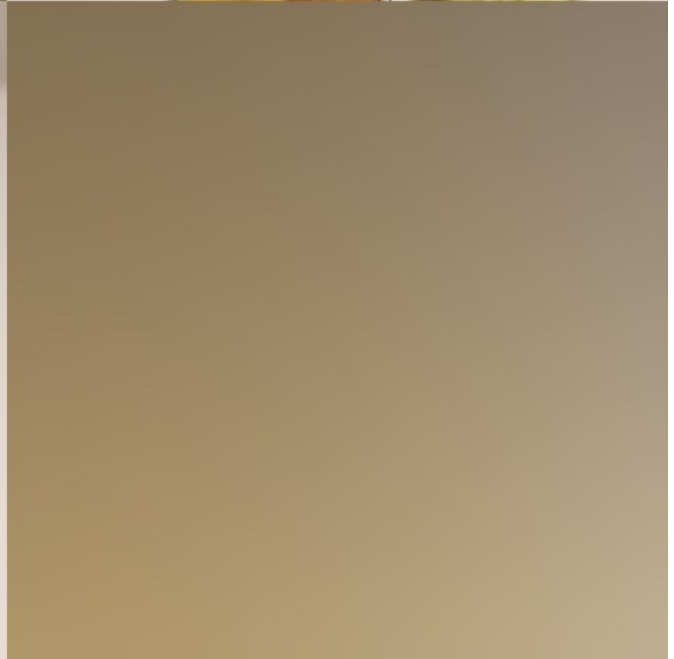


Cotolette di Zucchine 🌶️



*Cotolette di Zucchine
Muffin salati di Patate e
Cavolfiore
Salsa allo Yogurt di soia*

VIAGGI&ASSAGGI
FELICI.BLOG



VIAGGI&ASSAGGI
FELICI.BLOG



**Muffin Di Patate E
Broccoli Accompagnati
Salsa Allo Yogurt Di Soia
In Friggitrice Ad Aria**



VIAGGI&ASSAGGI
FELICI.BLOG

VIAGGI&ASSAGGI
FELICI.BLOG

SALSA ALLO YOGURT DI SOIA



Ingredienti

- 6 piccole zucchine genovesi
- 60 g di lievito alimentare in scaglie
- 1 cucchiaino di tahina
- misto di alghe tritate (kombu+nori+wakame)
- 2 cucchiaini di salsa di soia GF
- 100 g di farina di ceci
- 100 g di acqua
- 20 g di fecola di patate
- 4 cucchiaini di farina di riso
- 1 cucchiaio di olio evo
- 1 cucchiaio di senape
- 1/3 cucchiaino di paprika dolce
- sale q.b.
- impanatura di farina di mais q.b.
- q.b di prezzemolo

Procedimento

- Tritate le zucchine da crude
- Unirle in una ciotola con il trito di alghe ,la tahina ,la farina di ceci, la fecola, il sale, la farina di riso , il prezzemolo,sale ,paprika ed il lievito alimentare.
- Aggiungere nella ciotola l'acqua, l'olio , la salsa di soia e la senape.
- Mescolare con una forchetta, eliminando eventuali grumi.
- Lasciare riposare una mezz'ora in frigo.
- In un piatto fondo versare la farina di mais e insaporire con la paprika.
- Prendere un cucchiaio del composto compattarlo con le mani umide e dargli la forma "a cotoletta" premendolo nella farina di mais su entrambi i lati.
- Fate riposare le cotolette in frigo prima della cottura.

Cottura

- **IN PADELLA** : Scaldare un filo d'olio in padella antiaderente e cuocere le cotolette su entrambi i lati fino a raggiungere la doratura desiderata. Aggiungere un filo d'olio in fase di cottura se si esaurisce.
- **IN FRIGGITRICE AD ARIA** : Adagiate le cotolette sul cestello della friggitrice ad aria, Spruzzate con olio EVO con il nebulizzatore e cuocete a 200° per 4 minuti o fino a che non risultano dorate, poi giratele e spruzzate ancora con olio di oliva cuocendole per altri 4 minuti.
- I tempi di cottura delle cotolette possono variare a seconda del modello di airfryer e dello spessore delle singole COTOLETTE.

IO LE HO SERVITE ACCOMPAGNATE DA MUFFIN DI PATATE che vi raccontano nella precedente ricetta !!!

Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai ,fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo