

CROCCHETTE DI PATATE



Crocchette di Patate

VIAGGI&ASSAGGI
FELICI.BLOG



Crocchette di Patate



VIAGGI & ASSAGGI
FELICI.BLOG

Ottimo **finger food** per un'aperitivo o un antipasto gluten free.

Piatto davvero sfizioso, ricco di sapori e aromi, ideale per mangiare in modo salutare senza rinunciare al gusto. Si tratta di un piatto molto facile ed economico, che per la sua semplicità di preparazione è ottimo da proporre per i pasti in famiglia, quando si torna stanchi dal lavoro e il tempo per cucinare è poco ma si ha voglia di mangiare qualcosa di sano e saporito.

Io le ho panate solo con farina di riso perché le desideravo più morbide ,ma potreste panarle con farina di mais o pangrattato glutenfree.

INGREDIENTI

- PATATE **500 gr**
- TOFU alle erbe **125 GR**
- CIPOLLA **1**
- LIEVITO ALIMENTARE **2 cucchiaini**
- CURCUMA **1 cucchiaino**
- NOCE MOSCATA **q.b.**
- PREZZEMOLO **q.b.**
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA **1 cucchiaio**
- FECOLA DI PATATE **2 cucchiaini**
- SALE FINO **q.b.** (***IO USO QUELLO ROSA DELL'HIMALAYA***)
- PAPRIKA DOLCE **Q.B.**
- PER PANARE:FARINA DI RISO

PROCEDIMENTO

- Sbucciate le patate che avrete bollito e riducetele in purea con uno schiacciapatate (io uso quello elettrico), direttamente in una ciotola.
- Tritate la cipolla finemente insieme a un po' di prezzemolo.
- Fate appassire il trito in padella con un filo di olio di oliva per 5 minuti, unendo poca acqua se necessario.
- Aggiungete il tofu tritato , insaporite con un pizzico di noce moscata, la curcuma, salate e lasciate andare a fiamma moderata per 5 minuti circa, sempre mescolando.
- Aggiungete al composto le patate,la fecola, unite il lievito alimentare , regolate di sale , aggiungete la paprika dolce e mescolate bene.
- Dovrete ottenere un composto compatto ma ancora morbido: solo se necessario unite poco pangrattato (io non l'ho

aggiunto)

- Fatelo riposare il composto in frigo per qualche ora.
- Versate la farina di riso in un piatto Con le mani formate con il composto delle palline o date la classica forma allungata e passatele nella panatura scelta , in modo che se ne ricoprano bene.

Cottura

- **In padella** : scaldate l'olio di semi e friggetevi le crocchette, poche alla volta, finché avranno preso un bel colore dorato. Adagiatele su fogli di carta assorbente, salatele leggermente e servitele.
- In friggitrice ad aria :Adagiate le crocchette nel **cestello della friggitrice ad aria** e spruzzatele con olio di oliva: io uso il nebulizzatore.**Cuocete a 204°** per 10 minuti.
- **NOTE:** la mia friggitrice ad aria è la **Proscenic t 21** per cui se avete un modello diverso potrebbero variare i tempi di cottura.

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

Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate potete iscrivervi anche al mio gruppo Facebook [Viaggi&AssaggiFelici](#)

<https://www.facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog/?ref=share>

E potreste seguirmi anche su Pinterest <http://www.pinterest.com/viaggiassaggifeliciblog>