



Crocchette di carote



Queste crocchette sono ideali per un party o un aperitivo, potete servirle, come i falafel, nel pane arabo aperto a metà, con qualche foglia di lattuga, una fettina di pomodoro e la vostra salsa preferita. Per accompagnare: salsa tonnata, salsa al curry, salsa al pepe verde.

Ingredienti per 4 persone

500 g	Carote cotte al vapore
n° 6	Fette di pancarré
n° 2	Cucchiaini di Parmigiano Reggiano grattugiato
n° 2	Cucchiaini di ceci lessati
n° 1	Cucchiaino colmo di Maionese
n° 1	Mazzetto di erba cipollina
n° 1	Uovo
q.b.	Olio extravergine di oliva
q.b.	Pepe
q.b.	Sale

Preparazione

1. Tritare nel mixer il pancarré per fare il pangrattato fresco e metterlo da parte.
2. Tritare i ceci con la maionese, unire le carote cotte e tritare fino ad avere un composto fine ma irregolare; trasferirlo in una ciotola, incorporare l'uovo sbattuto, la maionese, metà del pangrattato fresco, il Parmigiano Reggiano grattugiato, 2 cucchiaini di erba cipollina tritata, sale e pepe.
3. Con le mani formare delle palline e schiacciarle delicatamente, passarle nel pangrattato fresco per rivestirle.
4. Cuocerle in una larga padella antiaderente con un filo di olio extra vergine di oliva.
5. Servirle calde con l'assortimento di 3 salse.