

Alessandro Borghese Kitchen Sound Kids, le crocchette di legumi. VIDEO

borghese-22-e2d145a5



CROCCHETTE DI LEGUMI

TEMPO: 12 h e 40 min

COSTO: basso

DIFFICOLTA': bassa

Ingredienti:

1 carota

1 zucchina

1 patata

25g ceci

25g lenticchie verdi

25g pisellini

25g fagioli

Parmigiano q.b.

Sale q.b.

Preparazione:

Ammolla nell'acqua i legumi(ceci, lenticchie, piselli e fagioli) per 12h.

Terminate le 12 ore,in una pentola porta a bollire l'acqua, aggiusta di sale e versaci i legumi, incominciando dai ceci. A seguire: i fagioli,le lenticchie e i pisellini. Cuoci fino a renderli teneri.

Pela la patata e la carota. Grattugia: la zucchina, la carota e la patata.

Scola i legumi,versali in un mixer e aggiungi: le verdure grattugiate precedentemente e il parmigiano grattugiato. Frulla bene il composto fino a creare una crema compatta.

Bagnati le mani e divertiti a conferire una forma alle crocchette.

Passale nell'uovo e in seguito nel pangrattato.

Disponi le crocchette su una placca da forno ricoperta di carta e INFORNA a 180 gradi per 35 min.
(forno statico)

Sforna le crocchette dorate e croccanti e FALLE ASSAGGIARE AI BAMBINI!

La [nuova stagione di Alessandro Borghese Kitchen Sound](#) è in onda tutti i giorni su Sky Uno