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 bollore l'acqua, aggiusta di sale e versaci i legumi, incominciando dai ceci. A seguire: i fagioli,le lenticchie e i piselini. 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