



Frittelle di cipolle e zucchine

Portata: Antipasti

Tempo di preparazione: Da 30 a 60 Minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 10 persone:

- 120 farina di ceci*
- 40 farina di riso finissima*
- 40 semi di sesamo
- 1 lievito chimico*
- 200 cipolle rosse dolci, a cubetti piccoli
- 200 zucchine piccole con il fiore (circa 5 zucchine), tagliate a rondelle sottili
- 500 olio di semi di arachide
- q.b. peperoncino in polvere
- sale

Preparazione:

Mescolate in una ciotola le farine con i semi di sesamo, il lievito, il peperoncino e un pizzico di sale. Aggiungete 200 ml di acqua e mescolate con cura.

Mettete le verdure in due ciotole separate e suddividete la pastella in parti uguali nelle due ciotole. Incorporate bene le verdure alla pastella. Fate scaldare l'olio in una padella capiente, senza bruciarlo (la temperatura ideale è di 160-165 °C), altrimenti otterrete delle frittelle cotte fuori ma crude all'interno.

Prelevate con un cucchiaino un po' di composto di cipolle e trasferitelo nella padella: la dimensione del mucchietto di pastella non deve essere più grande di una piccola noce. Proseguite fin quando avrete finito la pastella. Fate lo stesso con il composto di zucchine.

Friggete le frittelle fino a quando saranno ben dorate e croccanti. Queste golose frittelle di cipolle e zucchine sono ottime calde, ma potete servirle anche dopo 1 ora circa, più tiepide, perché resteranno comunque croccanti.

Ricetta di Rossanina Del Santo

***Quando trovate un asterisco accanto a uno degli ingredienti di una ricetta, dovete verificare la presenza sulla confezione della scritta senza glutine, oppure fare riferimento alla Spiga Barrata o al Prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia (celiachia.it) o scaricare la App AIC Mobile per Android, iPhone e Windows).**

**** Per gli ingredienti indicati con due asterischi, il suggerimento ? di scegliere i prodotti erogabili ai celiaci da parte del SSN: il riferimento ? il Registro degli Alimenti dietetici senza glutine del Ministero della Salute (salute.gov.it).**