

Crocchette di patate e broccoli

<https://www.lacucinaimperfetta.com/crocchette-di-patate-e-broccoli/>



Preparazione: **40 min**



Cottura: **45 min**



Tempo totale: **1 h 25 min**



Difficoltà: **facile**



VEGETARIANA

Le **crocchette di patate e broccoli** sono un originale e sfizioso antipasto vegetariano. La ricetta delle crocchette di patate e broccoli è molto simile alla ricetta delle [crocchette di patate](#) semplici ma è arricchita dalla presenza dei broccoli, verdura non sempre amata, soprattutto dai bambini, ma che in questo modo sarà sicuramente molto più apprezzata. Confesso che io li preparo spesso bolliti, perchè ci piacciono molto anche così e sono ovviamente molto più light ma ogni tanto si può fare uno strappo alla regola e passare alla frittura, soprattutto se abbiamo ospiti golosi. Potete preparare le crocchette con qualche ora di anticipo e poi friggerle all'ultimo momento per far sì che siano calde e croccanti.

[Giuliana Manca](#)

INGREDIENTI

QUANTITÀ PER 26 CROCCHETTE



Per le crocchette

- patate 400 g
- broccoli 320 g
- uova 1
- parmigiano grattugiato 60 g
- sale
- pepe
- pangrattato 2 cucchiari

Per la panatura

- farina 00
- uova 5
- pangrattato

Per friggere

- olio di arachidi

PROCEDIMENTO

COME FARE LE CROCCHETTE DI PATATE E BROCCOLI

1

Lessate le patate con la buccia partendo da acqua fredda salata. In un'altra pentola lessate contemporaneamente i broccoli, sempre in acqua (bollente) salata.



2

Schiacciate le patate con lo schiacciapatate e i broccoli con una forchetta e mescolate bene il tutto.



3

Unite l'uovo e amalgamatelo all'impasto, aggiungete anche il parmigiano grattugiato.



4

Infine aggiungete il pangrattato, regolate di sale e pepate. Con le mani leggermente umide formate delle crocchette e riponetele in un vassoio.



5

Infarinate le crocchette e passatele nelle due uova sbattute.



6

In ultimo passate le crocchette nel pangrattato. Friggete le crocchette di patate e broccoli fino a quando non saranno ben dorate, scolatele su carta assorbente e servitele ben calde.



VARIANTE

Crocchette di patate e broccoli al forno

Se volete preparare le crocchette di patate e broccoli in versione più light potete cuocerle in forno. Preparate l'impasto come da post e date alle crocchette una forma tonda e leggermente schiacciata. Sistematele in una teglia rivestita di carta da forno senza nessuna panatura e irroratele con un filo d'olio. Infine cuocetele in forno preriscaldato a 200° per circa 20 minuti.

Copyright © 2019 - Giuliana Manca riproduzione riservata - P.IVA 03953390758