

CROQUETAS SPAGNOLE VEGANE

Crocchette con verdure e latte di soia, squisite e leggere. La rivisitazione di un classico spagnolo, in versione vegana.

Tempo preparazione: 2 ore

Difficoltà: Facile

5 persone

Ingredienti:

- 2 zucchine
- 1 melanzana
- Cipollotto
- Sale
- Pepe
- Timo
- 50g di farina
- 300ml di latte di soia
- Pangrattato

Per la pastella:

- 100g farina
- 150ml acqua



Procedimento

Preparare le verdure, lavarle bene e grattugiarle in una ciotola. Poi cuocerle in una padella con un filo d'olio, sale, pepe e timo.

Scaldare il latte di soia. Quando le verdure saranno cotte, aggiungere la farina e mescolare bene con una frusta, tenendo il fuoco acceso. Poi aggiungere il latte di soia scaldato e girare ancora fino a far amalgamare e compattare tutto.

Travasare le verdure in una pirofila e lasciare raffreddare qualche ora in frigo. Preparare in un piatto la pastella con acqua e farina e versare in un altro il pangrattato.

Prelevare un po' di verdure con le mani umide, formare una pallina o una crocchetta, passarla nella farina, poi nella pastella e successivamente nel pangrattato. Cuocere in friggitrice ad aria o in forno con un filo d'olio a 190 gradi per 15 minuti. Servire tiepide.