

SPINACINE DI CECI VEG

Una versione vegana delle spinacine, morbide dentro e croccanti fuori.

Tempo preparazione: 10 minuti

Difficoltà: Facile

7/8 persone

Ingredienti:

- 240g ceci in scatola Bennet Bio
- 100g spinaci Bennet
- Sale
- Pepe
- 60g farina di ceci
- 3 cucchiai latte di riso Bennet Bio
- Cornflakes Bennet Bio



Procedimento

Mettere in un mixer i ceci, gli spinaci precedentemente cotti, sale pepe e 3 cucchiai di latte di riso. Mixare fino a ottenere un composto morbido.

Aggiungere la farina di ceci, mescolare per bene e lasciare riposare in frigo per una decina di minuti. Preparare la panatura mixando leggermente i cornflakes. Con le mani umide formare le spinacine, passarle nei cornflakes e farle cuocere in una padella antiaderente a fiamma medio bassa 2 minuti a lato.