

Gambi di bietole impanati



ingredienti

i gambi di 1 kg di bietole
3 uova
pangrattato
sale

olio di semi per friggere

PREPARAZIONE

15 min

COTTURA

10 min

TEMPO TOTALE

25 min

3 persone

procedimento

Lavare accuratamente le bietole e, con l'aiuto di un coltello, praticare un taglio all'attaccatura della foglia. Mettere da parte le foglie per altre preparazioni e pulire bene i gambi, rimuovendo la parte terminale ed eventuali parti rovinate, infine asciugarli bene.

In una ciotola, sbattere le uova con una forchetta insieme ad una presa di sale e, in un'altra ciotola, disporre il pangrattato. Passare i gambi di bietole nell'uovo sbattuto e successivamente nel pangrattato.

In una larga padella, scaldare abbondante olio di semi e, quando avrà raggiunto i 170°C circa (gettandovi un pizzico di pangrattato, questo deve risalire subito a galla), tuffarvi i gambi di bietola impanati. Friggere per qualche minuto fino a doratura e trasferire su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso.

Servire caldi o tiepidi.