



FRITTELLE SALATE DI ZUCCHINE – Ricette vegan facili, sane e veloci

Esistono ricette semplici, deliziose e anche super veloci da preparare, in grado di salvarci il pranzo e la cena: **le frittelle** che vi propongo oggi sono una di queste. Saporite, genuine e davvero sfiziose, si realizzano in pochissimo tempo e sono perfette da gustare anche fuori casa, per un picnic in riva al mare, un'escursione in natura o una semplice pausa ricca di gusto!

Gusto e benefici

Oltre ad essere gustose, queste frittelle sono realizzate con ingredienti sani e che comunemente abbiamo in cucina, è una ricetta economica e anche “svuota frigo” perchè possiamo utilizzare qualsiasi verdura di stagione che dobbiamo urgentemente consumare. **La farina di ceci** è un ingredienti con moltissimi benefici: ha un alto contenuto di proteine vegetali, non contiene glutine ed è quindi perfetta anche per gli intolleranti, è ricca di fibre che migliorano la digestione e aiuta a contrastare il colesterolo, **le zucchine** sono un ortaggio molto digeribile, **ricco di sostanze antiossidanti e di potassio utile** alla salute del cuore.

Questa ricetta vegan è un mix di salute e bontà



Iscriviti al Gruppo Facebook
Natureat Ricette Vegane





FRITTELLE SALATE DI ZUCCHINE



Print

Prep time

10 mins

Cook time

15 mins

Total time

25 mins

Author: Natureat

Serves: 3

Ingredienti

- 300 g di Farina di ceci
- 420 ml di Acqua
- 3 Zucchine
- $\frac{1}{2}$ Cipolla
- Menta fresca q.b.
- Sale
- Pepe
- Olio evo

Procedimento

1. In una padella riscalda un filo di olio e soffriggi la cipolla tritata. Aggiungi 2 zucchine tagliate a cubetti e saltale fino a quando saranno ben cotte.

2. Intanto, in una terrina poni la farina. Aggiungi a filo l'acqua, lavorando con una frusta fino ad ottenere un composto omogeneo (se risulta troppo denso aggiungi altra acqua e in caso contrario altra farina). Aggiungi sale, pepe a piacere e una manciata di menta tritata.
3. Incorpora le zucchine cotte in padella e la terza Zucchina cruda grattugiata e strizzata bene. Mescola e versa il composto con l'aiuto di un cucchiaino su una padella con un filo di olio. Cuoci per qualche minuto con coperchio, poi gira dall'altro lato e cuoci senza coperchio fino a doratura.

Notes

POTREBBE INTERESSARTI:

Hash browns.

Frittelle di piselli.

Frittelle di pasta di pane.

Frittelle di cipolla.

Frittelle proteiche.



DID YOU MAKE THIS RECIPE?

TAG @NATUERATFOOD ON INSTAGRAM AND HASHTAG IT #NATUREATFOOD