



ROMANIA

Piftelute cu verdeata

Ricetta di Ionela Trifan

Queste deliziose polpette di verdura, preparate senza uova e senza carne, sono una preparazione tipica del periodo della Quaresima. Sono un'ottima soluzione per far mangiare le verdure ai bambini.

INGREDIENTI

1 kg di patate
1 kg di zucchine
4 carote
Pangrattato
Sale e pepe
Prezzemolo tritato
Aglio liofilizzato
Farina
Olio per friggere

PROCEDIMENTO

In una zuppiera grattugiare le verdure, aggiungere il pangrattato e gli aromi e amalgamare bene.

Prelevare l'impasto a cucchiainate e formare delle polpette che vanno infarinate. Friggere in olio, avendo cura di girarle solo quando sono ben dorate per evitare che si rompano.

Asciugare con un po' di carta assorbente e servire.