

RICETTE DELLA SETTIMANA :

LA SCAROLA

Pasta con Scarola

Ingredienti:

200 gr di pasta
1 cespo di scarola
formaggio grattugiato
olio extravergine d'oliva a crudo
sale



FACILE 😊

– Pulite e lavate bene la scarola sotto l'acqua corrente. Tagliatela in 2-3 parti e tuffatela in una pentola capiente con acqua salata. Una volta cotta, toglietela e mettete a cuocere gli spaghetti nell'acqua della scarola.

Nel frattempo potete mettere in padella la scarola cotta con un filo d'olio,
una volta cotti gli spaghetti mettete in padella con la scarola.

Versate un filo d'olio a crudo e una grattatina di formaggio.



MENG  **ZZI**
AZIENDA AGRICOLA BIOLOGICA

Frittelle di Scarola

Ingredienti:

2 cespi di scarola
1 bicchiere di farina 00 o di riso
(il fritto risulta più croccante)
1 bicchiere d'acqua fredda
(se ce l'avete gassata è meglio)
1 cucchiaino di lievito per torte salate o di
bicarbonato
(se usate l'acqua naturale)
sale
olio per friggere qb



VELOCE 😊

- Pulite bene la scarola, lavatela e tagliatela a striscioline larghe un paio di cm.

Mettetela a cuocere in una pentola con poca acqua bollente salata per 10 minuti finchè risulterà morbida. Scolatela.

Nel frattempo preparate la pastella: prendete una ciotola e versate la farina (e il lievito o il bicarbonato), versate a filo l'acqua mescolando man mano il composto con la forchetta. Salate leggermente. E' importante che l'acqua sia fredda perchè con lo shock termico il fritto risulta più croccante e non si inzuppa di olio.

Versate la scarola nella pastella e amalgamate bene il composto.

Iniziate a friggere le vostre frittelle in olio ben caldo.

Una volta fritte adagiatele su carta assorbente, servitele ancora calde.



MENG  **ZZI**
AZIENDA AGRICOLA BIOLOGICA