

Coste fritte

Le **coste fritte** sono una ricetta che nasce per recuperare le coste della bietola dopo che si sono cucinate le foglie. Come molte ricette di recupero è piuttosto gustosa.

Le **coste fritte** sono un ottimo antipasto, ricco e saporito, per aprire un pranzo o una cena con una nota golosa, ma possono essere servite anche come contorno.

INFORMAZIONI

- 4 persone
- 200Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**

INGREDIENTI

- 100 g di coste di bietola (peso netto delle sole coste)
- 1 uovo di gallina
- Pepe nero macinato al momento
- 100 g di pane grattugiato
- 25 g di Parmigiano Reggiano
- Olio di oliva per friggere
- Sale

PREPARAZIONE

- Lavare le coste, eliminare eventuali parti rovinare, tagliarle a pezzi di 5-6 centimetri di lunghezza, quindi lessarle in acqua bollente salata per 5 minuti. Scolarle bene e lasciarle raffreddare.
- In un piatto rompere le uova e sbattere con una forchetta, quindi unire una macinata di pepe.
- In un altro piatto versare il pangrattato e miscelarlo al Parmigiano Reggiano grattugiato.
- Passare le coste nell'uovo, quindi nel pangrattato e metterle in un piatto.
- In un padellino scaldare abbondante olio. Quando è ben caldo, tuffarvi le coste. Non riempire troppo il padellino per non far diminuire eccessivamente la temperatura. Nel caso, effettuare più cotture consecutive.
- Quando la superficie della panatura risulterà ben dorata, scolare le coste e porle su un piatto con carta da cucina asciugandole accuratamente e regolare di sale.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

Le coste fritte sono ottime appena preparate, ma anche tiepide. Riporle su un piatto coperto di carta da cucina per assorbire l'unto in eccesso.



VARIANTE VEGETARIANA

Utilizza un formaggio da grattugia vegetariano al posto del Parmigiano Reggiano.