

Frittelle agli spinaci

Le **frittelle agli spinaci** sono gustose frittelle di pasta lievitata che contengono spinaci e Parmigiano Reggiano grattugiato. In cottura si gonfiano e diventano croccanti fuori e morbide dentro. Una vera delizia.

Le **frittelle agli spinaci** sono ottime come secondo piatto in accompagnamento a salumi, formaggi e sottaceti. In particolare le **frittelle agli spinaci** si accompagnano al prosciutto cotto, all'arrosto di pollo o di tacchino e a verdure sott'aceto, come le cipolline.

INFORMAZIONI

- 4 persone
- 300Kcal a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **vegetariana**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- [Pastella per frittelle](#) nella dose per le persone della ricetta
- 250 g di [spinaci](#)
- [Sale](#)
- 30 g di [Parmigiano Reggiano](#)
- [Olio di semi di arachide](#) per friggere

PREPARAZIONE

- Preparare la pastella di base per frittelle secondo [la nostra ricetta](#).
- Nel frattempo che lievita, preparare gli spinaci.
- Pulire gli spinaci accertandosi che siano stati scartati tutti i gambi e sciacquare abbondantemente le foglie in acqua fresca corrente.
- Metterli in una capace pentola, portarli sul fuoco e farli bollire a fuoco moderato per 8 minuti. Non aggiungere altra acqua che non quella che resta sulle foglie dopo il lavaggio. A metà cottura unire un pizzico di sale.
- Quando cotti, mettere gli spinaci in un colino e pestarli con un cucchiaino in modo da strizzarli e levare i residui d'acqua.
- Tritarli finemente con la mezzaluna su un tagliere.
- Al termine della lievitazione della pastella, unire gli spinaci e il Parmigiano grattugiato.
- In un padellino scaldare abbondante olio di semi di arachide. Quando è ben caldo, la temperatura ideale è di 180° C, tuffarvi la pastella a cucchiaiate. Non riempire troppo il padellino per non far diminuire eccessivamente la temperatura. Nel caso, effettuare più cotture consecutive.
- Quando la superficie della frittella risulterà ben dorata, scolare e asciugare accuratamente con carta da cucina.
- Tenere al caldo fintanto che non sono pronte tutte le frittelle.
- Servire accompagnando con affettati e formaggi a piacere.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, dicembre

AUTORE

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



VARIANTE VEGAN

Omettere il Parmigiano Reggiano.

I consigli di Barbara

Se avanzano le frittelle sono ottime anche il giorno dopo appena riscaldate sulla griglia del forno a 200°C con la funzione ventilata. Mettere una leccarda sotto per evitare che l'olio in eccesso coli sul fondo del forno, quindi asciugarle con carta da cucina.

Per trovare la giusta temperatura di cottura, aprire una delle prime frittelle nel momento in cui risulta ben dorata. Dovrà essere cotta all'interno. Se non lo è la temperatura è troppo alta, regolarla di conseguenza.