

Pastella per frittelle

La **pastella per frittelle** è una pasta lievitata, molto aromatica, che gonfia in cottura per ottenere frittelle morbide dentro e croccanti fuori. E' adatta per essere condita con ingredienti quali scarola, spinaci, bietola, cipolle ma anche verdure a pezzi come i carciofi. Ottima anche con merluzzo o baccalà, olive nere, alici.

La **pastella per frittelle** va preparata al momento e lasciata a lievitare per almeno un'ora. E' semplice e contiene pochi ingredienti di facile reperibilità.

INFORMAZIONI

- 4 persone
- **210Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **1 ora e ½**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**

INGREDIENTI

- 200 ml di acqua minerale naturale
- 100 ml di acqua frizzante
- 6 g di lievito di birra fresco (1/4 di panetto è circa 6 grammi)
- 250 g di farina di grano tenero tipo 00
- Pepe nero macinato al momento
- 5 g di sale fino

PREPARAZIONE

- In un pentolino mettere le dosi indicate di acqua minerale naturale e acqua gassata e lasciarla appena intiepidire sul fuoco molto basso.
- Togliere il pentolino dal fuoco e sciogliervi il lievito.
- In una terrina setacciare la farina e stemperarvi l'acqua piano piano, mescolando con la frusta manuale e lavorando bene affinché l'impasto fili a nastro.
- Unire una macinata di pepe e lavorare per 5 minuti con la frusta elettrica per ottenere un composto spumoso.
- Coprire con uno strofinaccio la terrina, avvolgere con una calda coperta e lasciare riposare per un'ora in luogo caldo.
- Quando si riprende la pastella, mescolarla accuratamente e, prima di aggiungere l'ingrediente di condimento, unire il sale e mescolare con una frusta manuale.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Con la dose per 4 persone si preparano circa 550 g di pastella.

