
Carote, zucchine e patate fritte servite con yogurt ed erba cipollina

Autore: Cristina Orlandi

Fonte: Città Nuova

Un modo divertente e molto semplice per assaporare le verdure. Un contorno tricolore che, con l'eliminazione dell'erba cipollina, piacerà anche ai più piccini. Ingredienti (4 persone) 200 grammi di carote, 200 grammi di zucchine, 200 grammi di patate, 100 grammi di farina, olio per friggere, q.b. di sale e di pepe. Presentazione 250 ml di yogurt greco, erba cipollina. Preparazione Scegliere le carote più grandi, raschiarle e tagliarle per il senso della lunghezza in modo da ottenere delle specie di lingue dello spessore di circa 6-7 millimetri; sbucciare le patate e lavarle con le zucchine, tagliarle anch'esse nel senso della lunghezza con il medesimo spessore delle carote. Iniziare a lessare in acqua salata le carote, quindi aggiungere le patate ed un paio di minuti prima di toglierle, aggiungere anche le zucchine. A cottura ultimata, spegnere la fiamma, le verdure dovranno essere ancora al dente, scolarle e lasciarle raffreddare su un canovaccio. Mettere la farina in una terrina, salare e pepare leggermente, aggiungere dell'acqua tiepida fino ad ottenere una pastella abbastanza consistente nella quale immergerete le verdure. Friggere le carote, patate e zucchine in olio ben caldo. Quando saranno dorate da ambo i lati, toglierle con un cucchiaino traforato, farle sgocciolare su carta assorbente e salarle. Preparazione Disporre a petalo i fritti in un piatto da portata intervallando le diverse verdure. Servire accompagnate dallo yogurt al quale avrete unito dell'erba