



LA SPORTA

Il rifiuto a produrre e consumare l'infelicità del mondo

La Comunità della Sporta, Via L. da Vinci 35 - Lecco
tel. 0341.287691 renzo59@tiscali.it

ANTIPASTI CALDI VEGETARIANI

Crocchette di spinaci

X 4/6 persone

gr.50 burro, 2 cucchiari di farina bianca, 1 bicchiere di latte, sale, noce moscata, 1 grossa palla di spinaci lessati, 1 noce di burro, 2 tuorli d'uovo, 2 cucchiari di formaggio grattugiato, 1 uovo sbattuto, pangrattato, olio extravergine d'oliva per friggere.

Fate una besciamella molto densa e conditela con sale e poca noce moscata. Lasciatela raffreddare. Lessate gli spinaci, spremeteli bene per mandar via tutta l'acqua che contengono e dopo averli fatti saltare in padella con una noce di burro olio passateli. Incorporate gli spinaci passati alla besciamella, aggiungete i rossi d'uovo, il parmigiano grattato e mischiate bene. Prendete una cucchiata alla volta del composto, fatene delle crocchette, che passerete prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto e quindi nel pangrattato. Friggete e servite caldissime.