

Frittelle di parmigiano alle zucchine



Queste mini frittelle estive, facili da preparare, sono uno spuntino o un contorno gustoso e sostanzioso. Godetevi una tradizionale zucca estiva in modo non tradizionale.

Calorie: 158 per porzione

Protein: 9g per porzione

Fibre: 2g per porzione

Ingredienti per 4 mini frittelle (in totale 16 frittelle)

- 2 zucchine medie non sbucciate, grattugiate (circa 3 tazze)
- 1 scalogno piccolo, tritato (circa 1/4 di tazza)
- 2 uova grandi, leggermente sbattute con una forchetta
- Farina multiuso da 1/2 tazza
- 1/4 di tazza di parmigiano grattugiato
- 1 cucchiaino e 1/2 di timo fresco tritato
- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- 1 cucchiaino di pepe nero
- 1 cucchiaino di colza o di olio di mais
- 1/4 di tazza di yogurt greco senza grassi senza grassi

Preparazione

1. In una ciotola capiente mescolare bene zucchine, scalogno, uova, farina, parmigiano, timo, lievito e pepe.
2. In una padella antiaderente di grandi dimensioni, scaldare 1 cucchiaino di olio a fuoco medio mescolando per rivestire la padella.
3. Aggiungere un cucchiaio del composto di zucchine alla padella. Usando un cucchiaio, premere con attenzione sul composto e distribuendolo uniformemente sulla padella.
4. Cuocere le frittelle su ogni lato per 3 o 4 minuti, o fino a quando non sono dorate dappertutto. Mettere le frittelle su un piatto. Coprire e tenere al caldo. Lasciate raffreddare le frittelle per 5 minuti.
5. Poco prima di servire, guarnire ogni frittella con un pizzico di yogurt.