

MAXI CROCCHETTE DI CUSCUS E SPINACI CON SALSA ALLO YOGURT

- 🕒 Tempo di preparazione: 30 minuti
- 🕒 Tempo di cottura patate: 40 minuti
- 🕒 Tempo di cottura crocchette: 10 minuti
- ❄️ Tempo di surgelazione crocchette: 100 minuti
- 👨‍🍳 Difficoltà: bassa

INGREDIENTI PER 4 CROCCHETTE

100 g di cuscus
150 g di spinaci novelli
250 g di patate
1 cipollotto
4 pomodorini ciliegia con picciolo
150 g di yogurt greco
1 cucchiaino di pepe rosa in salamoia
Olio extravergine d'oliva
Sale e pepe

PREPARAZIONE

Lavare le patate e lessarle con la buccia; nel mentre, trasferire il cuscus in una ciotola, versare sopra 130 ml di acqua bollente leggermente salata e 1 cucchiaino di olio e lasciarlo gonfiare mescolandolo spesso con una forchetta. Privare il cipollotto della radice e della parte più verde, tritarlo e farlo rosolare in padella con un filo d'olio; unire poi gli spinacini lavati e cuocerli a fuoco vivace per 2-3 minuti. Salare, pepare e far raffreddare nel Fresco con la funzione di raffreddamento rapido in modo che non si ossidino. Quando le patate saranno cotte, sbucciarle, passarle con uno schiacciapatate ed unire in una ciotola la purea ottenuta con il cuscus, un pizzico di sale e pepe e gli spinacini tritati al coltello. Suddividere il composto in 4 grosse crocchette della stessa dimensione, adagiarle su una placca coperta da carta forno, spennellarle con un po' di olio e appoggiare al centro di ogni crocchetta un pomodorino ciliegia lavato. Infornare nel forno preriscaldato a 220°C per 10 minuti. Mescolare lo yogurt in una ciotola con il pepe rosa scolato e tritato, un filo d'olio e un pizzico di sale ed usarlo per accompagnare le crocchette.

SUGGERIMENTI

Potete preparare una quantità abbondante di crocchette e surgelarle, direttamente dal forno, nel Fresco con la funzione di surgelazione. In questo modo potrete conservarle in freezer fino a 10 mesi. Quando le volete consumare non dovrete fare altro che tirare fuori la quantità desiderata e rigenerarle nel forno preriscaldato a 180°C per una decina di minuti.

