

100 ricette da friggere

Verdure, mare, carne, formaggi, tradizione e dolci

GUIDA GRATUITA · DOSI E PASSAGGI · INDICE CLICCABILE

Edizione ottobre 2026 | Un progetto di Studio 511 S.r.l.

BENVENUTO

La tua cucina, una ricetta alla volta

Dalle verdure ai panzerotti, fino ai dolci: una raccolta per preparare il fritto con attenzione a dosi, temperatura e sequenza dei passaggi.

Cosa trovi in questa guida

100 ricette tratte dal ricettario del sito, riordinate per categoria. Ogni scheda contiene dosi per le porzioni indicate, procedimento e suggerimenti. I collegamenti aprono la versione online, dove trovi eventuali aggiornamenti.

Come usarla

Scegli dal sommario: il titolo è cliccabile e porta direttamente alla scheda. I segnalibri del PDF permettono di navigare per categoria e ricetta. Salva il file sul telefono o stampa le sole pagine che ti servono.

Dosi, tempi e ingredienti

Dosi e tempi sono indicativi e vanno adattati agli ingredienti e all’apparecchio. Il ricettario propone preparazioni redazionali; non dichiara prove pratiche su ogni modello. Le quantità d’olio per friggere sono quelle della vasca o pentola, non l’olio assorbito da una porzione.

Allergeni e varianti

Leggi le etichette di tutti gli ingredienti: latte, uova, cereali, frutta a guscio, arachidi, pesce e altri allergeni possono comparire nelle ricette. Una sostituzione non rende automaticamente la preparazione priva di allergeni.

Le ricette continuano online

Visita friggere.it/ricette per la raccolta completa e consulta le guide per scegliere e usare gli strumenti.

IL METODO

Prima di cominciare

La temperatura si misura

Usa un termometro da cucina e segui l’intervallo di ogni ricetta. Il tempo è indicativo: dimensione dei pezzi, carico e apparecchio cambiano la cottura.

Asciuga prima di immergere

Tampona bene gli alimenti e friggi in piccoli lotti per limitare gli schizzi e il calo di temperatura. Non versare acqua nell’olio caldo.

Prepara una postazione stabile

Usa un recipiente adatto, lascia spazio sopra l’olio e non abbandonare la cottura. Tieni lontani acqua e bambini; non spostare la pentola piena di olio caldo.

Controlla anche il centro

La doratura esterna non dimostra la cottura interna di carne e pesce. Segui i controlli al cuore riportati nelle schede e usa un termometro per alimenti.

Scola senza ammucchiare

Una griglia con una teglia sotto aiuta a disperdere il vapore. Sala secondo ricetta e servi senza coprire quando cerchi una crosta croccante.

Ad aria, quando indicato

Le alternative sono presenti solo nelle ricette che le prevedono. Non versare nel cestello l’olio previsto per la frittura in immersione. Rispetta il manuale per carta e accessori.

SOMMARIO

Scegli la ricetta · 1/4

Verdure

01. Patate fritte con doppia cottura 8
02. Melanzane fritte asciutte e dorate 9
03. Fiori di zucca fritti in pastella leggera 10
04. Verdure in pastella croccanti e leggere 11
05. Zucchine fritte a bastoncini 12
06. Anelli di cipolla in pastella 13
07. Carciofi fritti a spicchi 14
08. Cavolfiore fritto in pastella 15
09. Broccoli fritti con pangrattato 16
10. Funghi champignon impanati 17
11. Peperoni fritti a strisce 18
12. Finocchi fritti impanati 19
13. Zucca fritta a fette sottili 20
14. Carote fritte a bastoncini 21
15. Fagiolini fritti in pastella 22
16. Asparagi fritti impanati 23
17. Porri fritti in pastella 24
18. Sedano rapa fritto impanato 25
19. Salvia fritta in pastella 26
20. Chips di patate dolci 27
21. Chips di barbabietola 28
22. Melanzane impanate al parmigiano 29
23. Cavoletti di Bruxelles impanati 30
24. Polpette di zucchine e ricotta fritte 31

Mare

25. Calamari fritti croccanti e asciutti 32

SOMMARIO

Scegli la ricetta · 2/4

Mare

26. Frittura di pesce mista all’italiana 33
27. Baccalà fritto in pastella 34
28. Alici fritte infarinate 35
29. Sarde fritte impanate 36
30. Gamberi fritti al panko 37
31. Filetti di merluzzo impanati 38
32. Bocconcini di salmone fritti 39
33. Seppie fritte a strisce 40
34. Triglie fritte infarinate 41
35. Polpette di tonno fritte 42
36. Crocchette di baccalà 43
37. Fish and chips domestico 44

Carne

38. Pollo fritto croccante fuori e succoso dentro 45
39. Cotoletta alla milanese dorata e croccante 46
40. Straccetti di pollo impanati 47
41. Nuggets di pollo fatti in casa 48
42. Cotolette di tacchino 49
43. Polpette di manzo fritte 50
44. Polpette di tacchino e zucchine 51
45. Bocconcini di maiale impanati 52
46. Cotoletta di maiale al panko 53
47. Cotolette di agnello impanate 54
48. Polpette di salsiccia e patate 55
49. Bocconcini di pollo al sesamo 56

Formaggi

50. Mozzarella in carrozza 57

SOMMARIO

Scegli la ricetta · 3/4

Formaggi

51. Bocconcini di mozzarella fritti 58
52. Scamorza fritta impanata 59
53. Feta fritta al sesamo 60
54. Primosale fritto impanato 61
55. Crocchette di ricotta salate 62
56. Bastoncini di formaggio al panko 63
57. Crocchette di patate e gorgonzola 64

Tradizione

58. Frittelle di patate e cipolla croccanti 65
59. Panzerotti pugliesi fritti 66
60. Pettole pugliesi soffici e leggere 67
61. Arancini siciliani con crosta compatta 68
62. Olive ascolane fritte, croccanti e saporite 69
63. Crocchette di patate fritte che non si aprono 70
64. Zeppole di pasta cresciuta napoletane 71
65. Chiacchiere fritte sottili, croccanti e piene di bolle 72
66. Supplì al pomodoro e mozzarella 73
67. Crocchette di riso e piselli 74
68. Arancini di riso e spinaci 75
69. Crocchette di ceci e prezzemolo 76
70. Falafel di ceci ammollati 77
71. Frittelle di pane salate 78
72. Frittelle salate di ricotta e limone 79
73. Polenta fritta a bastoncini 80
74. Gnocco fritto domestico 81
75. Crescentine lievitate fritte 82

SOMMARIO

Scegli la ricetta · 4/4

Tradizione

76. Pizza fritta al pomodoro 83
77. Montanarine al pomodoro 84
78. Calzoncini fritti ricotta e spinaci 85
79. Crocchette di pasta al formaggio 86
80. Crocchette di couscous e verdure 87
81. Frittelle di mais salate 88
82. Frittelle di bietole 89
83. Frittelle di cavolfiore e pecorino 90
84. Crocchette di lenticchie 91
85. Involtini fritti di verdure 92

Dolci

86. Frittelle di mele ad anello 93
87. Frittelle di banana 94
88. Frittelle di ricotta dolci 95
89. Castagnole fritte al limone 96
90. Ciambelle fritte lievitate 97
91. Bomboloni fritti alla crema 98
92. Krapfen fritti alla confettura 99
93. Churros domestici senza uova 100
94. Frittelle dolci di riso 101
95. Frittelle dolci di zucca 102
96. Frittelle dolci di castagne 103
97. Frittelle dolci allo yogurt 104
98. Frittelle di ananas in pastella 105
99. Ravioli dolci fritti alla ricotta 106
100. Ravioli dolci fritti alla confettura 107

VERDURE · RICETTA 01

Patate fritte con doppia cottura

Morbide dentro e rumorosamente croccanti fuori: due temperature e un riposo che cambia il risultato.

4 porzioni · Preparazione: 20 min · Cottura: 18 min · Facile

Temperatura dell’olio: 150 °C → 185 °C

Ingredienti

- 900 g patate a pasta gialla
- 1 l olio di arachide — circa
- sale fino — quanto basta
- rosmarino — facoltativo

Procedimento

01. Taglia e lava
Ricava bastoncini spessi circa 1 cm. Sciacquali finché l’acqua è quasi limpida, poi asciugali in modo accurato.

02. Prima cottura
Friggi a 150 °C per 5–6 minuti: devono cuocere internamente senza colorire. Scola su griglia.

03. Lascia riposare
Attendi almeno 15 minuti, oppure raffredda completamente. La superficie si asciuga e prepara la crosta finale.

04. Seconda cottura
Porta l’olio a 185 °C e friggi 2–3 minuti fino a doratura. Scola, sala subito e servi.

Il consiglio in più

Bastoncini dello stesso spessore. Riposo reale tra le due cotture. Sale solo alla fine, quando la superficie è ancora calda.

Alternativa in friggitrice ad aria

190 °C · 18–22 min. Dopo il lavaggio asciuga, condisci con 1–2 cucchiai d’olio e cuoci in uno strato, agitando due volte.

Apri la ricetta su friggere.it

VERDURE · RICETTA 02

Melanzane fritte asciutte e dorate

Fette o cubetti che non si trasformano in spugne: sale, asciugatura e temperatura stabile.

4 porzioni · Preparazione: 35 min · Cottura: 12 min · Facile

Temperatura dell’olio: 175–180 °C

Ingredienti

- 700 g melanzane
- 80 g farina 00 — solo per la versione infarinata
- 800 ml olio di arachide — circa
- sale — quanto basta

Procedimento

01. Taglia regolare
Ricava fette da 6–8 mm oppure cubetti uniformi. Sala leggermente e lascia riposare 20 minuti in uno scolapasta.

02. Asciuga
Tampona molto bene. Se desideri una crosta più evidente, passa in un velo di farina e rimuovi l’eccesso.

03. Friggi
Cuoci a 175–180 °C in piccoli lotti per 2–4 minuti, girando una volta. Devono dorarsi senza scurire.

04. Scola
Appoggia su griglia, sala con moderazione e usa subito oppure inserisci nella ricetta finale.

Il consiglio in più

Le melanzane devono entrare asciutte nell’olio. Non riempire la pentola: assorbirebbero più grasso. Per la parmigiana fermati a una doratura chiara.

Alternativa in friggitrice ad aria

190 °C · 12–16 min. Spennella entrambi i lati, disponi in un solo strato e gira a metà cottura.

Apri la ricetta su friggere.it

VERDURE · RICETTA 03

Fiori di zucca fritti in pastella leggera

Una pastella fredda, sottile e piena di bolle che protegge il fiore senza nasconderlo.

4 porzioni · Preparazione: 20 min · Cottura: 10 min · Media

Temperatura dell’olio: 170–175 °C

Ingredienti

- 12 fiori di zucca
- 140 g farina 00
- 220 ml acqua frizzante ghiacciata
- 1 pizzico sale
- 800 ml olio di arachide — circa

Procedimento

01. Pulisci con delicatezza
Apri i fiori, elimina pistillo e parti rovinate. Puliscili senza inzupparli e asciugali completamente.

02. Prepara la pastella
Mescola farina e acqua ghiacciata solo quanto basta: piccoli grumi sono accettabili. Tieni la ciotola sopra ghiaccio.

03. Vela e friggi
Immergi un fiore, lascia colare l’eccesso e friggi subito a 170–175 °C. Cuoci pochi pezzi per volta per 2–3 minuti.

04. Servi immediatamente
Scola su griglia, aggiungi un pizzico di sale e porta in tavola senza coprire.

Il consiglio in più

Pastella e acqua devono restare molto fredde. Mescolare poco evita una copertura tenace. La pastella deve velare, non creare uno strato spesso.

Apri la ricetta su friggere.it

VERDURE · RICETTA 04

Verdure in pastella croccanti e leggere

Zucchine, carote, cavolfiore e cipolle con una pastella fredda che resta sottile: taglio, precottura e tempi per ogni verdura.

4 porzioni · Preparazione: 25 min · Cottura: 18 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170–175 °C

Ingredienti

- 2 zucchine
- 2 carote
- 250 g cavolfiore
- 1 cipolla rossa
- 180 g farina 00
- 260 ml acqua frizzante ghiacciata
- 1 l olio di arachide — circa
- sale — quanto basta

Procedimento

01. Uniforma le cotture
Taglia zucchine e cipolle sottili. Riduci carote e cavolfiore in pezzi piccoli e sbollentali brevemente, poi asciugali completamente.

02. Prepara una pastella fredda
Unisci farina e acqua ghiacciata con pochi movimenti. Deve velare le verdure e non formare uno strato pesante.

03. Friggi per tipologia
Immergi pochi pezzi alla volta e cuoci a 170–175 °C. Separa le verdure per gestire tempi diversi.

04. Scola senza sovrapporre
Disponi su griglia in un solo strato, sala leggermente e servi subito.

Il consiglio in più

Verdure asciutte e pastella molto fredda. I pezzi duri richiedono una breve precottura. La pastella va mescolata poco e usata subito.

Alternativa in friggitrice ad aria

200 °C · 12–16 min. La pastella liquida non è adatta al cestello. Per la versione ad aria usa una panatura asciutta e nebulizza olio.

Apri la ricetta su friggere.it

VERDURE · RICETTA 05

Zucchine fritte a bastoncini

Zucchine fritte a bastoncini, con dosi per 4 porzioni. Infarinare all’ultimo impedisce alla semola di assorbire troppa acqua dalle zucchine.

4 porzioni · Preparazione: 15 min · Cottura: 15 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170–175 °C

Ingredienti

- 600 g zucchine
- 120 g semola rimacinata
- sale q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Lava le zucchine, elimina le estremità e taglia bastoncini di circa 1 cm. Tampona bene la superficie.

02. Forma e rifinisci
Passa un piccolo lotto nella semola e scuoti via l’eccesso immediatamente prima di immergerlo.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170–175 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 3–4 minuti per lotto finché dorati e teneri, girando con cautela. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Infarinare all’ultimo impedisce alla semola di assorbire troppa acqua dalle zucchine. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

VERDURE · RICETTA 06

Anelli di cipolla in pastella

Anelli di cipolla in pastella, con dosi per 4 porzioni. Una pastella fredda e mescolata poco dà una copertura più sottile.

4 porzioni · Preparazione: 20 min · Cottura: 15 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170–175 °C

Ingredienti

- 2 cipolle grandi
- 150 g farina 00
- 180 ml acqua frizzante fredda
- 30 g amido di mais
- sale q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Sbuccia le cipolle e taglia fette di 1 cm, separando gli anelli senza romperli.

02. Forma e rifinisci
Mescola farina, amido e acqua fredda solo fino a eliminare i grumi grandi. Immergi gli anelli e lascia cadere l’eccesso.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170–175 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 2–3 minuti per lotto e gira fino a crosta dorata. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Una pastella fredda e mescolata poco dà una copertura più sottile. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

VERDURE · RICETTA 07

Carciofi fritti a spicchi

Carciofi fritti a spicchi, con dosi per 4 porzioni. Spicchi sottili permettono al carciofo di cuocere prima che la copertura scurisca.

4 porzioni · Preparazione: 25 min · Cottura: 18 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 6 carciofi
- 1 limone
- 120 g farina 00
- 2 uova
- sale q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Elimina foglie dure, punte e barba interna. Taglia spicchi sottili e tienili brevemente in acqua e limone, poi scola e asciuga molto bene.

02. Forma e rifinisci
Passa gli spicchi nella farina e poi nelle uova sbattute, lasciando sgocciolare.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 4–5 minuti per lotto, verificando con una forchetta che il cuore sia tenero. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Spicchi sottili permettono al carciofo di cuocere prima che la copertura scurisca. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

VERDURE · RICETTA 08

Cavolfiore fritto in pastella

Cavolfiore fritto in pastella, con dosi per 4 porzioni. Le cimette già asciutte trattengono meglio la pastella e producono meno schizzi.

4 porzioni · Preparazione: 25 min · Cottura: 18 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 700 g cavolfiore
- 150 g farina 00
- 180 ml acqua frizzante fredda
- sale q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Dividi il cavolfiore in cimette piccole, sbollentale 5 minuti e falle raffreddare e asciugare.

02. Forma e rifinisci
Mescola acqua e farina e immergi le cimette nella pastella appena prima della cottura.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 3–4 minuti per lotto fino a doratura uniforme. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Le cimette già asciutte trattengono meglio la pastella e producono meno schizzi. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

VERDURE · RICETTA 09

Broccoli fritti con pangrattato

Broccoli fritti con pangrattato, con dosi per 4 porzioni. Non scuocere i broccoli prima di impanarli: devono restare abbastanza saldi da maneggiare.

4 porzioni · Preparazione: 25 min · Cottura: 18 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 600 g broccoli
- 80 g farina 00
- 2 uova
- 160 g pangrattato
- sale q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Sbollenta cimette piccole di broccoli per 3–4 minuti, scolale e falle asciugare completamente.

02. Forma e rifinisci
Passa in farina, uova sbattute e pangrattato, premendo delicatamente.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 3–4 minuti per lotto fino a copertura dorata. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Non scuocere i broccoli prima di impanarli: devono restare abbastanza saldi da maneggiare. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

VERDURE · RICETTA 10

Funghi champignon impanati

Funghi champignon impanati, con dosi per 4 porzioni. Funghi di dimensione simile evitano lotti con centri ancora crudi e altri già scuri.

4 porzioni · Preparazione: 20 min · Cottura: 15 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 500 g champignon piccoli
- 80 g farina 00
- 2 uova
- 150 g pangrattato
- sale e pepe q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Pulisci i funghi e asciugali. Tieni interi solo quelli piccoli; taglia i grandi a metà.

02. Forma e rifinisci
Passa i funghi nella farina, nelle uova sbattute e nel pangrattato con pepe.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 3–4 minuti per lotto finché il fungo è tenero e la crosta dorata. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Funghi di dimensione simile evitano lotti con centri ancora crudi e altri già scuri. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

VERDURE · RICETTA 11

Peperoni fritti a strisce

Peperoni fritti a strisce, con dosi per 4 porzioni. Una copertura appena visibile conserva il gusto del peperone senza creare una crosta pesante.

4 porzioni · Preparazione: 15 min · Cottura: 15 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 3 peperoni
- 100 g farina 00
- sale q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Lava i peperoni, elimina semi e filamenti e taglia strisce larghe 1 cm. Asciuga accuratamente.

02. Forma e rifinisci
Infarina poche strisce per volta ed elimina la farina in eccesso.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 3–4 minuti per lotto finché teneri e leggermente dorati. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Una copertura appena visibile conserva il gusto del peperone senza creare una crosta pesante. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

VERDURE · RICETTA 12

Finocchi fritti impanati

Finocchi fritti impanati, con dosi per 4 porzioni. La base tiene insieme gli strati durante la panatura e la cottura.

4 porzioni · Preparazione: 25 min · Cottura: 18 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 3 finocchi
- 80 g farina 00
- 2 uova
- 160 g pangrattato
- sale q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Taglia i finocchi in spicchi sottili lasciando una piccola base. Sbollenta 5 minuti, scola e asciuga.

02. Forma e rifinisci
Passa gli spicchi in farina, uovo sbattuto e pangrattato.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 3–4 minuti per lotto e controlla che il centro ceda alla forchetta. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

La base tiene insieme gli strati durante la panatura e la cottura. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

VERDURE · RICETTA 13

Zucca fritta a fette sottili

Zucca fritta a fette sottili, con dosi per 4 porzioni. Fette più spesse richiedono una precottura: mantieni il taglio sottile indicato.

4 porzioni · Preparazione: 20 min · Cottura: 15 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 600 g zucca pulita
- 100 g farina di riso
- sale e rosmarino tritato q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Taglia la zucca a fette di 3–4 mm e asciugale bene.

02. Forma e rifinisci
Passa le fette nella farina di riso e scuoti via l’eccesso.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 2–3 minuti per lotto fino a bordi dorati e polpa tenera. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Fette più spesse richiedono una precottura: mantieni il taglio sottile indicato. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

Carote fritte a bastoncini

Carote fritte a bastoncini, con dosi per 4 porzioni. La breve precottura rende il centro morbido senza dover scurire troppo l’esterno.

4 porzioni · Preparazione: 20 min · Cottura: 18 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 600 g carote
- 100 g semola rimacinata
- sale q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Pela le carote e taglia bastoncini da 5 mm. Sbollenta 3 minuti, scola e asciuga completamente.

02. Forma e rifinisci
Passa nella semola solo il lotto che stai per cuocere.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Friggi 3–4 minuti per lotto fino a doratura, controllando la tenerezza. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

La breve precottura rende il centro morbido senza dover scurire troppo l’esterno. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

Fagiolini fritti in pastella

Fagiolini fritti in pastella, con dosi per 4 porzioni. Asciuga anche le estremità dei fagiolini prima di immergerli nella pastella.

4 porzioni · Preparazione: 25 min · Cottura: 15 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170–175 °C

Ingredienti

- 500 g fagiolini
- 130 g farina 00
- 160 ml acqua frizzante fredda
- sale q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Spunta e lava i fagiolini. Sbollentali per 5 minuti e asciugali dopo averli raffreddati.

02. Forma e rifinisci
Mescola farina e acqua e passa pochi fagiolini nella pastella, lasciando scolare l’eccesso.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170–175 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 2–3 minuti per lotto fino a crosta dorata. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Asciuga anche le estremità dei fagiolini prima di immergerli nella pastella. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

VERDURE · RICETTA 16

Asparagi fritti impanati

Asparagi fritti impanati, con dosi per 4 porzioni. Scegli gambi di spessore simile per evitare punte troppo cotte.

4 porzioni · Preparazione: 25 min · Cottura: 15 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 500 g asparagi
- 80 g farina 00
- 2 uova
- 150 g pangrattato
- sale q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Elimina la base dura e pela i gambi più spessi. Sbollenta 3 minuti, raffredda e asciuga.

02. Forma e rifinisci
Passa gli asparagi in farina, uovo e pangrattato senza lasciare zone scoperte.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 2–3 minuti per lotto fino a doratura, maneggiando dalle parti più salde. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Scegli gambi di spessore simile per evitare punte troppo cotte. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

VERDURE · RICETTA 17

Porri fritti in pastella

Porri fritti in pastella, con dosi per 4 porzioni. Mantieni le rondelle compatte durante la pastellatura per maneggiarle più facilmente.

4 porzioni · Preparazione: 20 min · Cottura: 15 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 3 porri
- 140 g farina 00
- 170 ml acqua frizzante fredda
- sale q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Lava i porri tra gli strati, elimina la parte verde dura e taglia il bianco in rondelle spesse circa 5 mm. Tampona bene.

02. Forma e rifinisci
Mescola farina e acqua senza lavorare a lungo e rivesti le rondelle, lasciando cadere l’eccesso.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 2–3 minuti per lotto fino a pastella cotta e porro tenero. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Mantieni le rondelle compatte durante la pastellatura per maneggiarle più facilmente. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

VERDURE · RICETTA 18

Sedano rapa fritto impanato

Sedano rapa fritto impanato, con dosi per 4 porzioni. La precottura deve rendere le fette tenere ma ancora maneggiabili.

4 porzioni · Preparazione: 30 min · Cottura: 18 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 600 g sedano rapa pulito
- 80 g farina 00
- 2 uova
- 150 g pangrattato
- sale q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Pela bene il sedano rapa, taglia fette da 5 mm e lessale 7–8 minuti. Scola, raffredda e asciuga.

02. Forma e rifinisci
Passa le fette in farina, uovo e pangrattato premendo con delicatezza.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 3–4 minuti per lotto fino a crosta dorata. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

La precottura deve rendere le fette tenere ma ancora maneggiabili. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

Salvia fritta in pastella

Salvia fritta in pastella, con dosi per 4 porzioni. Le foglie sono sottili e cuociono rapidamente: organizza la griglia prima di iniziare.

4 porzioni · Preparazione: 10 min · Cottura: 10 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 30 foglie grandi di salvia
- 100 g farina 00
- 130 ml acqua frizzante fredda
- sale q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Lava le foglie di salvia e asciugale accuratamente con un telo.

02. Forma e rifinisci
Prepara una pastella fluida con farina e acqua e immergi le foglie una alla volta.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 30–60 secondi per lato, togliendole appena dorate. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Le foglie sono sottili e cuociono rapidamente: organizza la griglia prima di iniziare. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

Chips di patate dolci

Chips di patate dolci, con dosi per 4 porzioni. Le chips diventano più croccanti raffreddandosi: non aspettare che siano rigide nell’olio.

4 porzioni · Preparazione: 20 min · Cottura: 15 min · Facile

Temperatura dell’olio: 165–170 °C

Ingredienti

- 600 g patate dolci
- sale q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Pela le patate dolci e ricava fette di circa 1–2 mm con una mandolina usata con protezione.

02. Forma e rifinisci
Asciuga molto bene le fette e separale prima della frittura.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 165–170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 2–3 minuti per lotto, muovendole con delicatezza; togli appena colorite, prima che diventino scure. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Le chips diventano più croccanti raffreddandosi: non aspettare che siano rigide nell’olio. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

VERDURE · RICETTA 21

Chips di barbabietola

Chips di barbabietola, con dosi per 4 porzioni. La barbabietola brucia facilmente per il contenuto di zuccheri: mantieni la temperatura moderata.

4 porzioni · Preparazione: 20 min · Cottura: 15 min · Facile

Temperatura dell’olio: 160–165 °C

Ingredienti

- 500 g barbabietole crude
- sale q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Pela le barbabietole e affettale a 1 mm con una mandolina protetta. Asciuga le fette.

02. Forma e rifinisci
Separa ogni fetta e prepara lotti piccoli senza sovrapposizioni.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 160–165 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 2–3 minuti per lotto e osserva i bordi: il colore scuro rende meno evidente la doratura. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

La barbabietola brucia facilmente per il contenuto di zuccheri: mantieni la temperatura moderata. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

VERDURE · RICETTA 22

Melanzane impanate al parmigiano

Melanzane impanate al parmigiano, con dosi per 4 porzioni. Lo spessore sottile cuoce il cuore prima che il formaggio nella panatura scurisca.

4 porzioni · Preparazione: 20 min · Cottura: 18 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 2 melanzane
- 80 g farina 00
- 2 uova
- 150 g pangrattato
- 40 g parmigiano grattugiato
- sale q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Lava le melanzane e ricava fette da 5 mm. Tampona la superficie.

02. Forma e rifinisci
Mescola pangrattato e parmigiano e passa le fette in farina, uovo e miscela.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci circa 2 minuti per lato fino a polpa tenera e crosta dorata. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Lo spessore sottile cuoce il cuore prima che il formaggio nella panatura scurisca. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

VERDURE · RICETTA 23

Cavoletti di Bruxelles impanati

Cavoletti di Bruxelles impanati, con dosi per 4 porzioni. Tagliare a metà riduce il rischio di un interno ancora duro.

4 porzioni · Preparazione: 30 min · Cottura: 18 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 500 g cavoletti di Bruxelles
- 80 g farina 00
- 2 uova
- 150 g pangrattato
- sale q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Elimina base e foglie danneggiate, dimezza i cavoletti e sbollentali 5 minuti. Scola e asciuga.

02. Forma e rifinisci
Passa ogni metà in farina, uovo e pangrattato.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 3–4 minuti per lotto e verifica con una forchetta la tenerezza del centro. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Tagliare a metà riduce il rischio di un interno ancora duro. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

VERDURE · RICETTA 24

Polpette di zucchine e ricotta fritte

Polpette di zucchine e ricotta fritte, con dosi per 4 porzioni. Ricotta e zucchine asciutte permettono di usare meno pangrattato nell’impasto.

4 porzioni · Preparazione: 35 min · Cottura: 18 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 500 g zucchine
- 200 g ricotta scolata
- 1 uovo
- 100 g pangrattato
- 30 g parmigiano
- sale e pepe q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Grattugia le zucchine, sala poco e lascia 10 minuti. Strizza molto bene e mescola con ricotta, uovo, 60 g di pangrattato e parmigiano.

02. Forma e rifinisci
Forma polpette schiacciate di circa 1.5 cm, passale nel pangrattato rimasto e raffredda 10 minuti.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 3–4 minuti per lato; il centro con uovo deve essere completamente cotto, indicativamente 71 °C misurati con termometro. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Ricotta e zucchine asciutte permettono di usare meno pangrattato nell’impasto. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

MARE · RICETTA 25

Calamari fritti croccanti e asciutti

Il metodo preciso per una crosta sottile, dorata e leggera: asciugatura, farina giusta e piccoli lotti.

4 porzioni · Preparazione: 20 min · Cottura: 12 min · Media

Temperatura dell’olio: 175–180 °C

Ingredienti

- 800 g calamari già puliti
- 160 g semola rimacinata
- 40 g farina di riso
- 1 l olio di arachide — circa, per friggere
- 1 limone
- sale fino — quanto basta

Procedimento

01. Asciuga davvero
Taglia i calamari ad anelli regolari e tampona più volte con carta da cucina. La superficie deve essere asciutta: l’acqua crea vapore e fa staccare la farina.

02. Infarina all’ultimo
Mescola semola e farina di riso. Passa pochi calamari per volta nella miscela e scuoti via ogni eccesso in un setaccio.

03. Friggi in piccoli lotti
Porta l’olio a 175–180 °C. Immergi una quantità che non occupi più di metà superficie e cuoci 2–3 minuti, finché dorata.

04. Scola senza coprire
Trasferisci su una griglia, non ammucchiare e sala solo poco prima di servire con il limone.

Il consiglio in più

La farina di riso alleggerisce la crosta. La temperatura deve tornare a 175 °C tra un lotto e l’altro. La griglia mantiene il fondo croccante meglio della carta.

Alternativa in friggitrice ad aria

200 °C · 8–10 min. Nebulizza poco olio, disponi in un solo strato e gira a metà. Il risultato è più leggero ma diverso dalla frittura in immersione.

Apri la ricetta su friggere.it

MARE · RICETTA 26

Frittura di pesce mista all’italiana

Gamberi, calamari e piccoli pesci cotti nell’ordine corretto, senza unto e senza perdere croccantezza.

4 porzioni · Preparazione: 30 min · Cottura: 18 min · Media

Temperatura dell’olio: 175 °C

Ingredienti

- 400 g calamari puliti
- 300 g gamberi
- 350 g piccoli pesci da frittura
- 220 g semola rimacinata
- 1,2 l olio di arachide — circa
- 1 limone
- sale — quanto basta

Procedimento

01. Dividi per tipologia
Pulisci e asciuga con cura tutto il pesce. Tieni separati piccoli pesci, calamari e gamberi: hanno tempi diversi.

02. Infarina e setaccia
Passa nella semola una tipologia per volta. Elimina la farina in eccesso per evitare residui bruciati nell’olio.

03. Cuoci nell’ordine
Friggi prima i piccoli pesci, poi i calamari e infine i gamberi. Mantieni l’olio vicino a 175 °C e aspetta che recuperi calore tra i lotti.

04. Tieni croccante
Scola su griglia e mantieni nel forno ventilato a 90 °C, con sportello appena socchiuso, solo per il tempo necessario a finire i lotti.

Il consiglio in più

Pesce freddo ma perfettamente asciutto. Farina in eccesso rimossa con un setaccio. Mai coprire la frittura calda: il vapore ammorbidisce tutto.

Apri la ricetta su friggere.it

MARE · RICETTA 27

Baccalà fritto in pastella

Sfoglie saporite in una pastella croccante: dissalatura corretta e calore dolce per non asciugare il pesce.

4 porzioni · Preparazione: 25 min · Cottura: 12 min · Media

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 600 g baccalà già dissalato
- 160 g farina 00
- 220 ml acqua frizzante fredda
- 800 ml olio di arachide — circa
- pepe — facoltativo

Procedimento

01. Controlla e asciuga
Assaggia una piccola sfoglia per verificare la dissalatura. Elimina pelle e lische, taglia pezzi uniformi e tampona molto bene.

02. Mescola la pastella
Unisci farina e acqua fredda fino a una consistenza che veli il dorso di un cucchiaio. Non aggiungere sale.

03. Friggi
Passa ogni pezzo nella pastella, lascia colare l’eccesso e cuoci a 170 °C per 4–5 minuti, girando una volta.

04. Riposa brevemente
Scola su griglia per 2 minuti. Servi caldo con pepe e limone, solo se graditi.

Il consiglio in più

Il baccalà deve essere dissalato ma non impregnato d’acqua. Niente sale in pastella. Pezzi simili evitano centri freddi o asciutti.

Apri la ricetta su friggere.it

MARE · RICETTA 28

Alici fritte infarinate

Alici fritte infarinate, con dosi per 4 porzioni. Asciugare il pesce prima della farina rende la copertura più sottile.

4 porzioni · Preparazione: 25 min · Cottura: 15 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170–175 °C

Ingredienti

- 700 g alici già eviscerate
- 150 g semola rimacinata
- 1 limone
- sale q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Controlla la pulizia delle alici e tamponale bene. Tienile fredde fino al momento di preparare il lotto.

02. Forma e rifinisci
Passa poche alici nella semola e scuoti l’eccesso.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170–175 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 2–3 minuti per lotto fino a carne opaca e copertura dorata. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Asciugare il pesce prima della farina rende la copertura più sottile. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Approfondimenti: FoodSafety.gov — temperature interne e controllo della cottura

Apri la ricetta su friggere.it

MARE · RICETTA 29

Sarde fritte impanate

Sarde fritte impanate, con dosi per 4 porzioni. Filetti aperti a libro cuociono più uniformemente dei pesci interi impanati.

4 porzioni · Preparazione: 25 min · Cottura: 18 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 700 g sarde pulite aperte a libro
- 80 g farina 00
- 2 uova
- 160 g pangrattato
- 1 limone
- sale q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Controlla che dalle sarde siano state tolte lische principali e testa; asciuga delicatamente.

02. Forma e rifinisci
Passa in farina, uovo e pangrattato senza chiudere i filetti su se stessi.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 2–3 minuti per lato fino a carne opaca e panatura dorata. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Filetti aperti a libro cuociono più uniformemente dei pesci interi impanati. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Approfondimenti: FoodSafety.gov — temperature interne e controllo della cottura

Apri la ricetta su friggere.it

Gamberi fritti al panko

Gamberi fritti al panko, con dosi per 4 porzioni. Il panko aderisce meglio se la superficie del gambero è asciutta prima della farina.

4 porzioni · Preparazione: 25 min · Cottura: 18 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170–175 °C

Ingredienti

- 600 g gamberi sgusciati
- 80 g farina 00
- 2 uova
- 150 g panko
- sale q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Rimuovi il filo intestinale dei gamberi, asciugali e mantienili freddi.

02. Forma e rifinisci
Passa i gamberi in farina, uovo e panko premendo leggermente.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170–175 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 2–3 minuti per lotto fino a carne opaca, perlacea e completamente cotta. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Il panko aderisce meglio se la superficie del gambero è asciutta prima della farina. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Approfondimenti: FoodSafety.gov — temperature interne e controllo della cottura

Apri la ricetta su friggere.it

MARE · RICETTA 31

Filetti di merluzzo impanati

Filetti di merluzzo impanati, con dosi per 4 porzioni. Pezzi uniformi evitano che quelli piccoli asciughino mentre i più grandi terminano la cottura.

4 porzioni · Preparazione: 20 min · Cottura: 18 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 600 g filetti di merluzzo
- 80 g farina 00
- 2 uova
- 160 g pangrattato
- sale q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Controlla eventuali lische, tampona i filetti e taglia pezzi di circa 2 cm di spessore.

02. Forma e rifinisci
Passa in farina, uovo e pangrattato e prepara un solo strato.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 4–6 minuti per lotto, secondo spessore, e misura 63 °C al cuore; la carne deve essere opaca e sfaldarsi. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Pezzi uniformi evitano che quelli piccoli asciughino mentre i più grandi terminano la cottura. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Approfondimenti: FoodSafety.gov — temperature interne e controllo della cottura

Apri la ricetta su friggere.it

MARE · RICETTA 32

Bocconcini di salmone fritti

Bocconcini di salmone fritti, con dosi per 4 porzioni. Non eccedere con il tempo dopo aver raggiunto la cottura: il salmone perde rapidamente succosità.

4 porzioni · Preparazione: 20 min · Cottura: 18 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 600 g salmone senza pelle e lische
- 80 g farina 00
- 2 uova
- 150 g pangrattato
- sale e pepe q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Taglia il salmone in cubetti di circa 2 cm e tamponali. Controlla ogni pezzo per eventuali lische.

02. Forma e rifinisci
Passa in farina, uovo e pangrattato con poco pepe.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 3–5 minuti per lotto fino a 63 °C al cuore e carne opaca. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Non eccedere con il tempo dopo aver raggiunto la cottura: il salmone perde rapidamente succosità. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Approfondimenti: FoodSafety.gov — temperature interne e controllo della cottura

Apri la ricetta su friggere.it

MARE · RICETTA 33

Seppie fritte a strisce

Seppie fritte a strisce, con dosi per 4 porzioni. Tagli sottili e regolari sono decisivi per una cottura breve e uniforme.

4 porzioni · Preparazione: 20 min · Cottura: 15 min · Facile

Temperatura dell’olio: 175 °C

Ingredienti

- 700 g seppie già pulite
- 140 g semola rimacinata
- 40 g farina di riso
- 1 limone
- sale q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Taglia le seppie a strisce sottili e asciugale molto bene, separando i tentacoli più grossi.

02. Forma e rifinisci
Mescola semola e farina di riso e infarina il lotto immediatamente prima di cuocerlo.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 175 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci le strisce circa 2–3 minuti per lotto, fino a carne completamente opaca; adatta la cottura ai tentacoli più spessi. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Tagli sottili e regolari sono decisivi per una cottura breve e uniforme. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Approfondimenti: FoodSafety.gov — temperature interne e controllo della cottura

Apri la ricetta su friggere.it

MARE · RICETTA 34

Triglie fritte infarinate

Triglie fritte infarinate, con dosi per 4 porzioni. La dimensione del pesce conta più del colore della farina per valutare la cottura.

4 porzioni · Preparazione: 20 min · Cottura: 18 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170–175 °C

Ingredienti

- 700 g triglie piccole già pulite
- 150 g semola rimacinata
- 1 limone
- sale q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Controlla eviscerazione e squame e asciuga le triglie. Scegli pesci piccoli di taglia simile.

02. Forma e rifinisci
Infarina nella semola e scuoti via ogni eccesso.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170–175 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 4–5 minuti per lotto, secondo dimensione, fino a 63 °C al cuore e carne opaca. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

La dimensione del pesce conta più del colore della farina per valutare la cottura. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Approfondimenti: FoodSafety.gov — temperature interne e controllo della cottura

Apri la ricetta su friggere.it

Polpette di tonno fritte

Polpette di tonno fritte, con dosi per 4 porzioni. Il tempo parte da patate già cotte; se parti da crude aggiungi circa 30 minuti.

4 porzioni · Preparazione: 35 min · Cottura: 18 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 240 g tonno in scatola scolato
- 250 g patate già lessate fredde
- 1 uovo
- 100 g pangrattato
- 20 g parmigiano
- prezzemolo e sale q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Schiaccia le patate già cotte e unisci tonno, uovo, parmigiano, prezzemolo e 40 g di pangrattato.

02. Forma e rifinisci
Forma dischi da 1.5 cm e impana con il pangrattato rimasto. Raffredda in frigorifero per 15 minuti.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 3–4 minuti per lato fino a cuore completamente cotto, indicativamente 71 °C per l’uovo. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Il tempo parte da patate già cotte; se parti da crude aggiungi circa 30 minuti. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Approfondimenti: FoodSafety.gov — temperature interne e controllo della cottura

Apri la ricetta su friggere.it

MARE · RICETTA 36

Crocchette di baccalà

Crocchette di baccalà, con dosi per 4 porzioni. Assaggia il baccalà cotto prima di decidere se serve sale nell’impasto.

4 porzioni · Preparazione: 50 min · Cottura: 18 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 400 g baccalà già dissalato
- 300 g patate già lessate
- 1 uovo
- 120 g pangrattato
- prezzemolo q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Lessa il baccalà dissalato per circa 10 minuti fino a completa cottura, togli pelle e lische e lascia raffreddare. Schiaccia le patate già cotte.

02. Forma e rifinisci
Mescola pesce, patate, uovo e 40 g di pangrattato. Forma cilindri piccoli, impana con il restante e raffredda 15 minuti.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 4–5 minuti per lotto fino a doratura e centro caldo e completamente cotto, 74 °C per il ripieno già cucinato. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Assaggia il baccalà cotto prima di decidere se serve sale nell’impasto. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Approfondimenti: FoodSafety.gov — temperature interne e controllo della cottura

Apri la ricetta su friggere.it

MARE · RICETTA 37

Fish and chips domestico

Fish and chips domestico, con dosi per 4 porzioni. Cuoci pesce e patate separatamente per gestire meglio il calo di temperatura.

4 porzioni · Preparazione: 35 min · Cottura: 30 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170–175 °C

Ingredienti

- 600 g merluzzo
- 700 g patate
- 180 g farina 00
- 220 ml acqua frizzante fredda
- sale q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Taglia le patate a bastoncini, lessale 4 minuti e asciugale completamente. Tampona il pesce e taglia pezzi di spessore simile.

02. Forma e rifinisci
Mescola farina e acqua per una pastella. Friggi prima le patate per piccoli lotti per 5–7 minuti, poi tienile su griglia.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170–175 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Immergi il pesce nella pastella e friggi 5–7 minuti per lotto secondo spessore, fino a 63 °C al cuore. Servi con le patate e sala alla fine. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Cuoci pesce e patate separatamente per gestire meglio il calo di temperatura. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Approfondimenti: FoodSafety.gov — temperature interne e controllo della cottura

Apri la ricetta su friggere.it

CARNE · RICETTA 38

Pollo fritto croccante fuori e succoso dentro

Marinatura, doppia panatura e controllo al cuore per ottenere una crosta importante senza seccare la carne.

4 porzioni · Preparazione: 45 min · Cottura: 18 min · Media

Temperatura dell’olio: 165–170 °C

Ingredienti

- 800 g sovracosce di pollo disossate
- 300 ml latticello — oppure yogurt diluito
- 220 g farina 00
- 60 g amido di mais
- 2 cucchiaini paprika dolce
- 1 l olio di arachide — circa
- sale e pepe — quanto basta

Procedimento

01. Marina
Taglia il pollo in pezzi uniformi e lascialo nel latticello con sale e pepe per almeno 30 minuti in frigorifero.

02. Crea la crosta
Mescola farina, amido e paprika. Scola il pollo, impanalo premendo bene e lascialo riposare 10 minuti.

03. Friggi con dolcezza
Cuoci a 165–170 °C in piccoli lotti per 6–9 minuti, secondo lo spessore, girando una volta.

04. Controlla e riposa
Verifica che il cuore raggiunga 75 °C. Scola su griglia e attendi 3 minuti prima di servire.

Il consiglio in più

L’amido rende la panatura più friabile. Una temperatura moderata cuoce il cuore senza bruciare la crosta. Il termometro elimina le supposizioni.

Alternativa in friggitrice ad aria

195 °C · 16–20 min. Nebulizza bene la panatura con olio e gira a metà; controlla sempre 75 °C al cuore.

Apri la ricetta su friggere.it

CARNE · RICETTA 39

Cotoletta alla milanese dorata e croccante

La tecnica per far aderire la panatura, mantenere la carne succosa e ottenere una doratura uniforme nel burro chiarificato.

4 porzioni · Preparazione: 20 min · Cottura: 12 min · Media

Temperatura dell’olio: 165–170 °C

Ingredienti

- 4 costolette di vitello con osso
- 2 uova
- 180 g pangrattato fine
- 220 g burro chiarificato — circa
- sale e limone — per servire

Procedimento

01. Prepara la carne
Porta le costolette a spessore uniforme senza assottigliarle eccessivamente. Tamponale con carta da cucina.

02. Impana
Passa nell’uovo battuto e poi nel pangrattato, premendo con il palmo senza incidere la crosta con le dita.

03. Cuoci nel burro chiarificato
Scalda il grasso a 165–170 °C e cuoci una o due cotolette per volta, irrorando la superficie e girando una sola volta.

04. Scola e sala
Trasferisci su griglia per pochi minuti e sala appena prima di servire. Il limone resta facoltativo.

Il consiglio in più

Carne asciutta e spessore uniforme. Non salare prima: l’umidità può indebolire la panatura. Il burro chiarificato tollera meglio il calore del burro intero.

Apri la ricetta su friggere.it

CARNE · RICETTA 40

Straccetti di pollo impanati

Straccetti di pollo impanati, con dosi per 4 porzioni. Il colore della panatura non conferma da solo la cottura del pollo: usa il termometro.

4 porzioni · Preparazione: 20 min · Cottura: 20 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 600 g petto di pollo
- 80 g farina 00
- 2 uova
- 160 g pangrattato
- sale e paprika q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Taglia il pollo in strisce spesse circa 1.5 cm. Usa tagliere e utensili separati dai cibi pronti.

02. Forma e rifinisci
Passa in farina, uovo e pangrattato mescolato con poca paprika.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 4–6 minuti per lotto e misura almeno 74 °C al cuore del pezzo più spesso. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Il colore della panatura non conferma da solo la cottura del pollo: usa il termometro. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Approfondimenti: FoodSafety.gov — temperature interne e controllo della cottura

Apri la ricetta su friggere.it

CARNE · RICETTA 41

Nuggets di pollo fatti in casa

Nuggets di pollo fatti in casa, con dosi per 4 porzioni. Forma i nuggets con mani leggermente umide e conservali freddi fino alla frittura.

4 porzioni · Preparazione: 30 min · Cottura: 20 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 600 g pollo macinato
- 1 uovo
- 40 g pangrattato per l’impasto
- 80 g farina 00
- 2 uova per la panatura
- 150 g pangrattato per la panatura
- sale q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Mescola pollo macinato, un uovo e il pangrattato per l’impasto. Tieni il composto freddo.

02. Forma e rifinisci
Forma piccoli dischi spessi 1.5 cm e passa in farina, uova per la panatura e pangrattato.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 4–6 minuti per lotto e controlla che il centro raggiunga almeno 74 °C. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Forma i nuggets con mani leggermente umide e conservali freddi fino alla frittura. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Approfondimenti: FoodSafety.gov — temperature interne e controllo della cottura

Apri la ricetta su friggere.it

CARNE · RICETTA 42

Cotolette di tacchino

Cotolette di tacchino, con dosi per 4 porzioni. Spessore regolare e pochi pezzi per lotto aiutano il tacchino a cuocere senza asciugarsi.

4 porzioni · Preparazione: 20 min · Cottura: 20 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 600 g fesa di tacchino a fette
- 80 g farina 00
- 2 uova
- 160 g pangrattato
- sale q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Porta le fette a spessore uniforme di circa 1 cm senza strappare la carne.

02. Forma e rifinisci
Passa nella farina, nelle uova sbattute e nel pangrattato.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci circa 3 minuti per lato, secondo dimensione, e misura almeno 74 °C al cuore. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Spessore regolare e pochi pezzi per lotto aiutano il tacchino a cuocere senza asciugarsi. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Approfondimenti: FoodSafety.gov — temperature interne e controllo della cottura

Apri la ricetta su friggere.it

CARNE · RICETTA 43

Polpette di manzo fritte

Polpette di manzo fritte, con dosi per 4 porzioni. Polpette schiacciate cuociono più uniformemente di sfere grandi.

4 porzioni · Preparazione: 35 min · Cottura: 20 min · Facile

Temperatura dell’olio: 165–170 °C

Ingredienti

- 500 g manzo macinato
- 1 uovo
- 60 g mollica di pane
- 80 ml latte
- 30 g parmigiano
- 100 g pangrattato
- sale e prezzemolo q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Bagna la mollica nel latte per 5 minuti e strizzala. Mescola con carne, uovo, parmigiano e prezzemolo.

02. Forma e rifinisci
Forma polpette piccole schiacciate da 1.5 cm, impanale e tienile in frigorifero per 15 minuti.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 165–170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 4–5 minuti per lato a calore moderato e verifica almeno 71 °C al cuore. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Polpette schiacciate cuociono più uniformemente di sfere grandi. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Approfondimenti: FoodSafety.gov — temperature interne e controllo della cottura

Apri la ricetta su friggere.it

CARNE · RICETTA 44

Polpette di tacchino e zucchine

Polpette di tacchino e zucchine, con dosi per 4 porzioni. Strizzare le zucchine evita di dover addensare eccessivamente l’impasto.

4 porzioni · Preparazione: 35 min · Cottura: 20 min · Facile

Temperatura dell’olio: 165–170 °C

Ingredienti

- 500 g tacchino macinato
- 150 g zucchine
- 1 uovo
- 120 g pangrattato
- 30 g parmigiano
- sale q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Grattugia e strizza le zucchine. Mescola con tacchino, uovo, parmigiano e 50 g di pangrattato.

02. Forma e rifinisci
Forma dischi piccoli spessi 1.5 cm, impana nel restante pangrattato e raffredda 15 minuti.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 165–170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 4–5 minuti per lato e misura almeno 74 °C al cuore. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Strizzare le zucchine evita di dover addensare eccessivamente l’impasto. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Approfondimenti: FoodSafety.gov — temperature interne e controllo della cottura

Apri la ricetta su friggere.it

CARNE · RICETTA 45

Bocconcini di maiale impanati

Bocconcini di maiale impanati, con dosi per 4 porzioni. Il riposo dopo aver raggiunto la temperatura interna fa parte del procedimento.

4 porzioni · Preparazione: 20 min · Cottura: 20 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 600 g lonza di maiale
- 80 g farina 00
- 2 uova
- 160 g pangrattato
- sale e pepe q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Taglia la lonza in piccoli pezzi di spessore massimo 1.5 cm e tampona.

02. Forma e rifinisci
Passa in farina, uova e pangrattato con poco pepe.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 4–6 minuti per lotto e misura almeno 63 °C al cuore; fai riposare 3 minuti prima di servire. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Il riposo dopo aver raggiunto la temperatura interna fa parte del procedimento. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Approfondimenti: FoodSafety.gov — temperature interne e controllo della cottura

Apri la ricetta su friggere.it

CARNE · RICETTA 46

Cotoletta di maiale al panko

Cotoletta di maiale al panko, con dosi per 4 porzioni. Le scaglie di panko vanno pressate delicatamente per mantenere la crosta ariosa.

4 porzioni · Preparazione: 20 min · Cottura: 20 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 600 g lonza a fette
- 80 g farina 00
- 2 uova
- 160 g panko
- sale q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Porta le fette a spessore uniforme di circa 1 cm e asciugale.

02. Forma e rifinisci
Passa in farina, uovo e panko premendo senza schiacciare troppo le scaglie.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 2–3 minuti per lato, controlla almeno 63 °C al cuore e lascia riposare 3 minuti. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Le scaglie di panko vanno pressate delicatamente per mantenere la crosta ariosa. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Approfondimenti: FoodSafety.gov — temperature interne e controllo della cottura

Apri la ricetta su friggere.it

CARNE · RICETTA 47

Cotolette di agnello impanate

Cotolette di agnello impanate, con dosi per 4 porzioni. Misura nella polpa: il contatto della sonda con l’osso altera la lettura.

4 porzioni · Preparazione: 20 min · Cottura: 20 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 8 costolette di agnello piccole
- 80 g farina 00
- 2 uova
- 160 g pangrattato
- sale q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Pulisci le parti ossee e asciuga la carne. Scegli costolette di spessore simile, circa 1.5 cm.

02. Forma e rifinisci
Passa la carne in farina, uovo e pangrattato, lasciando libera la parte finale dell’osso.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 3–4 minuti per lato e misura almeno 63 °C nella carne lontano dall’osso; lascia riposare 3 minuti. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Misura nella polpa: il contatto della sonda con l’osso altera la lettura. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Approfondimenti: FoodSafety.gov — temperature interne e controllo della cottura

Apri la ricetta su friggere.it

CARNE · RICETTA 48

Polpette di salsiccia e patate

Polpette di salsiccia e patate, con dosi per 4 porzioni. Il tempo parte da patate già cotte: aggiungi la lessatura se parti da crude.

4 porzioni · Preparazione: 35 min · Cottura: 20 min · Facile

Temperatura dell’olio: 165–170 °C

Ingredienti

- 400 g salsiccia fresca senza budello
- 250 g patate già lessate fredde
- 1 uovo
- 120 g pangrattato
- prezzemolo q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Schiaccia le patate e unisci salsiccia, uovo, prezzemolo e 40 g di pangrattato. Non aggiungere sale prima di valutare la salsiccia.

02. Forma e rifinisci
Forma dischi piccoli da 1.5 cm e passa nel restante pangrattato. Raffredda 15 minuti.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 165–170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 4–5 minuti per lato e misura almeno 71 °C al cuore; se la salsiccia è di pollo o tacchino servono 74 °C. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Il tempo parte da patate già cotte: aggiungi la lessatura se parti da crude. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Approfondimenti: FoodSafety.gov — temperature interne e controllo della cottura

Apri la ricetta su friggere.it

CARNE · RICETTA 49

Bocconcini di pollo al sesamo

Bocconcini di pollo al sesamo, con dosi per 4 porzioni. Il sesamo deve essere una parte della panatura: usarlo da solo rende più difficile controllare la doratura.

4 porzioni · Preparazione: 20 min · Cottura: 20 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 600 g petto di pollo
- 80 g farina 00
- 2 uova
- 130 g pangrattato
- 30 g semi di sesamo
- sale q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Taglia il pollo in pezzi di circa 1.5 cm di spessore e tienilo freddo.

02. Forma e rifinisci
Mescola pangrattato e sesamo e passa i bocconcini in farina, uovo e miscela.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 4–6 minuti per lotto e misura almeno 74 °C al cuore, prima che il sesamo diventi scuro. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Il sesamo deve essere una parte della panatura: usarlo da solo rende più difficile controllare la doratura. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Approfondimenti: FoodSafety.gov — temperature interne e controllo della cottura

Apri la ricetta su friggere.it

FORMAGGI · RICETTA 50

Mozzarella in carrozza

Mozzarella in carrozza, con dosi per 4 porzioni. La mozzarella asciutta e i bordi ben impanati limitano la fuoriuscita del ripieno.

4 porzioni · Preparazione: 30 min · Cottura: 15 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 8 fette pane in cassetta
- 250 g mozzarella ben scolata
- 80 g farina 00
- 2 uova
- 150 g pangrattato
- sale q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Scola la mozzarella in frigorifero per 15 minuti, tamponala e taglia fette sottili. Elimina le croste del pane.

02. Forma e rifinisci
Forma quattro sandwich con mozzarella lontana dai bordi. Premi e passa in farina, uovo e pangrattato, curando anche i lati.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci circa 2 minuti per lato fino a crosta dorata e formaggio morbido. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

La mozzarella asciutta e i bordi ben impanati limitano la fuoriuscita del ripieno. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

Bocconcini di mozzarella fritti

Bocconcini di mozzarella fritti, con dosi per 4 porzioni. La doppia panatura deve essere continua, senza punti in cui si veda il formaggio.

4 porzioni · Preparazione: 45 min · Cottura: 15 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170–175 °C

Ingredienti

- 300 g bocconcini di mozzarella
- 80 g farina 00
- 2 uova
- 180 g pangrattato
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Scola i bocconcini in frigorifero per 20 minuti e asciugali bene.

02. Forma e rifinisci
Passa in farina, uovo e pangrattato, poi ripeti uovo e pangrattato. Raffredda 15 minuti.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170–175 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci circa 1–2 minuti per lotto e togli appena dorati, prima che il formaggio fuoriesca. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

La doppia panatura deve essere continua, senza punti in cui si veda il formaggio. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

Scamorza fritta impanata

Scamorza fritta impanata, con dosi per 4 porzioni. Le fette fredde danno alla crosta il tempo di formarsi prima che il centro fonda.

4 porzioni · Preparazione: 30 min · Cottura: 15 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 350 g scamorza
- 80 g farina 00
- 2 uova
- 180 g pangrattato
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Taglia la scamorza fredda a fette di circa 1 cm e asciugale.

02. Forma e rifinisci
Passa in farina, uovo e pangrattato; ripeti la copertura di uovo e pangrattato e raffredda 10 minuti.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 1–2 minuti per lato fino a doratura, togliendo se inizia a fuoriuscire il formaggio. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Le fette fredde danno alla crosta il tempo di formarsi prima che il centro fonda. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

Feta fritta al sesamo

Feta fritta al sesamo, con dosi per 4 porzioni. La feta è già salata: completa senza sale aggiuntivo.

4 porzioni · Preparazione: 20 min · Cottura: 12 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 300 g feta
- 60 g farina 00
- 2 uova
- 100 g pangrattato
- 40 g semi di sesamo
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Scola e tampona la feta e tagliala in quattro rettangoli spessi circa 1 cm.

02. Forma e rifinisci
Mescola pangrattato e sesamo; passa la feta in farina, uovo e miscela.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 1–2 minuti per lato fino a doratura senza far scurire il sesamo. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

La feta è già salata: completa senza sale aggiuntivo. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

Primosale fritto impanato

Primosale fritto impanato, con dosi per 4 porzioni. Scegli un primosale compatto: un formaggio troppo umido rende fragile la panatura.

4 porzioni · Preparazione: 25 min · Cottura: 15 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 350 g primosale compatto
- 80 g farina 00
- 2 uova
- 160 g pangrattato
- pepe q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Scola il primosale e taglia rettangoli spessi 1 cm, tamponando ogni lato.

02. Forma e rifinisci
Passa in farina, uovo e pangrattato con pepe; raffredda 10 minuti.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci circa 2 minuti per lato finché dorato e morbido all’interno. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Scegli un primosale compatto: un formaggio troppo umido rende fragile la panatura. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

FORMAGGI · RICETTA 55

Crocchette di ricotta salate

Crocchette di ricotta salate, con dosi per 4 porzioni. La ricotta deve essere scolata prima di iniziare: il riposo da solo non corregge l’acqua in eccesso.

4 porzioni · Preparazione: 40 min · Cottura: 18 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 300 g ricotta ben scolata
- 1 uovo
- 40 g parmigiano
- 150 g pangrattato
- prezzemolo e pepe q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Mescola ricotta, uovo, parmigiano e 70 g di pangrattato. Unisci poco prezzemolo tritato.

02. Forma e rifinisci
Raffredda 20 minuti, forma piccoli dischi spessi 1.5 cm e impana con il restante pangrattato.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci circa 3 minuti per lato fino a doratura e centro completamente cotto, indicativamente 71 °C per l’uovo. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

La ricotta deve essere scolata prima di iniziare: il riposo da solo non corregge l’acqua in eccesso. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

Bastoncini di formaggio al panko

Bastoncini di formaggio al panko, con dosi per 4 porzioni. Una panatura completa alle estremità limita le perdite di formaggio.

4 porzioni · Preparazione: 45 min · Cottura: 12 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 350 g provolone dolce
- 70 g farina 00
- 2 uova
- 180 g panko
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Taglia il formaggio freddo in bastoncini da 1.5 cm.

02. Forma e rifinisci
Passa in farina, uovo e panko, ripeti uovo e panko e raffredda 20 minuti in frigorifero.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 1–2 minuti per lotto fino a doratura e togli appena la crosta è pronta. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Una panatura completa alle estremità limita le perdite di formaggio. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

FORMAGGI · RICETTA 57

Crocchette di patate e gorgonzola

Crocchette di patate e gorgonzola, con dosi per 4 porzioni. Il tempo parte da patate già lessate: aggiungi circa 30 minuti se parti da crude.

4 porzioni · Preparazione: 45 min · Cottura: 18 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 500 g patate già lessate fredde
- 100 g gorgonzola
- 1 uovo per l’impasto
- 60 g farina 00
- 2 uova per la panatura
- 150 g pangrattato
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Schiaccia le patate già cotte e unisci l’uovo per l’impasto. Dividi il formaggio in piccoli cubetti.

02. Forma e rifinisci
Forma crocchette piccole intorno al ripieno e chiudi bene. Passa in farina, uova per la panatura e pangrattato; raffredda 20 minuti.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 3–4 minuti per lotto fino a crosta dorata e ripieno caldo, con centro completamente cotto. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Il tempo parte da patate già lessate: aggiungi circa 30 minuti se parti da crude. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

TRADIZIONE · RICETTA 58

Frittelle di patate e cipolla croccanti

Patate grattugiate, cipolla e una pastella minima: il metodo per frittelle sottili, dorate fuori e morbide al centro.

4 porzioni · Preparazione: 25 min · Cottura: 18 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170–175 °C

Ingredienti

- 600 g patate a pasta gialla
- 1 cipolla dorata piccola
- 1 uovo medio
- 45 g farina 00
- 25 g formaggio stagionato grattugiato — facoltativo
- prezzemolo tritato — un cucchiaio
- sale e pepe — quanto basta
- 800 ml olio di arachide — circa, per friggere

Procedimento

01. Grattugia e sala con prudenza
Pela le patate e grattugiale a fori larghi insieme alla cipolla. Unisci un pizzico di sale, mescola e lascia riposare 8 minuti: in questo modo parte dell’acqua viene rilasciata prima della frittura.

02. Strizza molto bene
Trasferisci il composto in un telo pulito o in più strati di carta da cucina e strizza con decisione. Più acqua elimini, meno farina servirà e più netta sarà la crosta.

03. Prepara un impasto leggero
Unisci patate e cipolla a uovo, farina, prezzemolo, pepe e formaggio. Mescola soltanto fino a distribuire gli ingredienti: il composto deve tenersi insieme, non diventare una pastella fluida.

04. Friggi frittelle sottili
Porta l’olio a 170–175 °C. Forma porzioni da un cucchiaio, appiattiscile e immergine poche per volta. Cuoci circa 2 minuti per lato, mantenendo stabile la temperatura.

05. Scola su griglia
Quando sono dorate, trasferisci le frittelle su una griglia con una teglia sotto. Sala soltanto dopo aver assaggiato e servi senza coprire, per non trattenere il vapore.

Il consiglio in più

Strizzare le patate riduce il vapore che ammorbidisce la superficie. Uno spessore di circa un centimetro permette di cuocere il centro senza scurire troppo l’esterno. Pochi pezzi per volta evitano un brusco calo della temperatura dell’olio.

Alternativa in friggitrice ad aria

190 °C · 14–17 min. Forma dischi sottili su carta forata compatibile, spennella entrambi i lati con poco olio e girali a metà. Il risultato sarà più asciutto ma diverso dalla frittura in immersione.

Approfondimenti: CREA — Linee guida per una sana alimentazione · Ministero della Sanità — Circolare 11 gennaio 1991 n. 1 sugli oli impiegati per friggere

Apri la ricetta su friggere.it

TRADIZIONE · RICETTA 59

Panzerotti pugliesi fritti

Impasto sottile, chiusura sicura e ripieno asciutto: il cuore filante della tradizione pugliese.

4 porzioni · Preparazione: 90 min · Cottura: 20 min · Media

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 500 g farina 0
- 300 ml acqua tiepida
- 7 g lievito di birra secco
- 10 g sale
- 15 ml olio extravergine
- 250 g mozzarella ben scolata
- 200 g pomodoro passato ristretto
- 1 l olio per friggere — circa

Procedimento

01. Impasta e fai lievitare
Sciogli il lievito nell’acqua, unisci farina, olio e infine sale. Impasta fino a liscio e lascia raddoppiare.

02. Prepara un ripieno asciutto
Mescola pomodoro denso e mozzarella scolata e tagliata piccola. Il liquido in eccesso è il nemico della chiusura.

03. Forma e sigilla
Dividi in 8 palline, stendi dischi sottili, farcisci senza arrivare ai bordi. Chiudi a mezzaluna e premi due volte il bordo.

04. Friggi e gira
Cuoci a 170 °C un paio per volta, girandoli, finché gonfi e uniformemente dorati. Scola su griglia.

Il consiglio in più

Mozzarella scolata per almeno un’ora. Bordo pulito e senza farina prima della chiusura. Non sovraccaricare il ripieno.

Alternativa in friggitrice ad aria

200 °C · 10–13 min. Spennella con olio e cuoci pochi pezzi per volta. Saranno più simili a piccoli calzoni al forno.

Apri la ricetta su friggere.it

TRADIZIONE · RICETTA 60

Pettole pugliesi soffici e leggere

Piccole nuvole fritte, con una fermentazione lenta e una crosta sottile da servire dolce o salata.

4 porzioni · Preparazione: 100 min · Cottura: 15 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170–175 °C

Ingredienti

- 400 g farina 0
- 330 ml acqua tiepida
- 5 g lievito di birra secco
- 8 g sale
- 800 ml olio per friggere — circa

Procedimento

01. Crea un impasto morbido
Mescola acqua e lievito, poi incorpora farina e sale. Lavora energicamente con un cucchiaio: l’impasto resta molto morbido e appiccicoso.

02. Lascia fermentare
Copri e attendi il raddoppio, 60–90 minuti secondo la temperatura della cucina. Dovrà essere pieno di bolle.

03. Forma con due cucchiai
Preleva piccole porzioni con cucchiai bagnati e lasciale cadere nell’olio a 170–175 °C senza schiacciare l’impasto.

04. Dora e servi
Gira le pettole mentre si gonfiano e scolale quando sono dorate. Servile con sale oppure zucchero o miele.

Il consiglio in più

Più l’impasto è idratato, più la mollica può risultare ariosa. Porzioni piccole cuociono meglio al centro. Non rimescolare l’impasto dopo la lievitazione.

Apri la ricetta su friggere.it

TRADIZIONE · RICETTA 61

Arancini siciliani con crosta compatta

Riso asciutto, ripieno freddo e doppio rivestimento: la struttura che evita aperture nell’olio.

4 porzioni · Preparazione: 90 min · Cottura: 20 min · Media

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 400 g riso originario
- 900 ml brodo leggero
- 40 g burro
- 50 g formaggio grattugiato
- 250 g ragù molto denso e freddo
- 150 g pangrattato
- 100 g farina
- 170 ml acqua
- 1 l olio per friggere — circa

Procedimento

01. Cuoci e raffredda il riso
Cuoci per assorbimento nel brodo. Manteca con burro e formaggio, stendi su un vassoio e raffredda completamente.

02. Forma
Con mani umide crea un incavo nel riso, aggiungi poco ragù freddo e richiudi comprimendo senza crepe.

03. Rivesti
Prepara una lega fluida con farina e acqua. Passa ogni arancino nella lega e poi nel pangrattato, premendo con delicatezza.

04. Friggi per immersione
Cuoci a 170 °C, pochi pezzi per volta, finché la crosta è uniforme. Scola su griglia e attendi 5 minuti.

Il consiglio in più

Riso e ripieno devono essere freddi. La lega chiude eventuali microfessure. L’olio deve coprire l’arancino per una cottura uniforme.

Apri la ricetta su friggere.it

TRADIZIONE · RICETTA 62

Olive ascolane fritte, croccanti e saporite

La ricetta marchigiana con ripieno compatto, panatura uniforme e frittura controllata per olive dorate che non si aprono.

6 porzioni · Preparazione: 75 min · Cottura: 15 min · Media

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 36 olive verdi grandi denocciolate
- 180 g carne mista macinata
- 30 g formaggio grattugiato
- 2 uova
- 80 g farina 00
- 140 g pangrattato
- 800 ml olio di arachide — circa
- noce moscata, sale e pepe — quanto basta

Procedimento

01. Prepara il ripieno
Rosola la carne, lasciala raffreddare e tritala finemente. Unisci formaggio, un uovo, noce moscata e pepe fino a ottenere un composto sodo.

02. Farcisci le olive
Asciuga le olive e inserisci poco ripieno in ciascuna, richiudendo bene la polpa intorno al centro.

03. Fai una panatura completa
Passa ogni oliva nella farina, nell’uovo battuto e nel pangrattato. Ripeti uovo e pangrattato se la superficie non è perfettamente chiusa.

04. Friggi pochi pezzi
Cuoci a 170 °C per 2–3 minuti, finché la panatura è dorata. Scola su griglia e servi dopo un breve riposo.

Il consiglio in più

Ripieno e olive devono essere freddi e asciutti. Una panatura senza fessure evita aperture. Piccoli lotti mantengono stabile la temperatura.

Alternativa in friggitrice ad aria

195 °C · 9–11 min. Nebulizza uniformemente con olio e gira a metà cottura; la crosta sarà più asciutta rispetto alla versione immersa.

Apri la ricetta su friggere.it

TRADIZIONE · RICETTA 63

Crocchette di patate fritte che non si aprono

Patate asciutte, impasto freddo e doppia panatura: il metodo per un cuore morbido e una crosta sottile e resistente.

6 porzioni · Preparazione: 55 min · Cottura: 15 min · Media

Temperatura dell’olio: 170–175 °C

Ingredienti

- 900 g patate farinose
- 2 uova
- 70 g formaggio grattugiato
- 120 g pangrattato
- 100 g provola asciutta — facoltativa
- 1 l olio di arachide — circa
- prezzemolo, sale e pepe — quanto basta

Procedimento

01. Cuoci patate asciutte
Lessa le patate con la buccia, scolale bene e schiacciale ancora calde. Allarga il composto e fallo raffreddare completamente.

02. Forma l’impasto
Unisci un uovo, formaggio, prezzemolo, sale e pepe. Forma cilindri compatti e inserisci, se vuoi, un piccolo pezzo di provola asciutta.

03. Impanatura e riposo
Passa nell’uovo battuto e nel pangrattato. Lascia rassodare le crocchette in frigorifero per almeno 30 minuti.

04. Friggi
Immergi pochi pezzi per volta a 170–175 °C. Non muoverli nel primo minuto; scolali quando sono uniformemente dorati.

Il consiglio in più

Scegli patate farinose e non acquose. Il riposo in frigorifero stabilizza la forma. La provola va tamponata e usata in piccola quantità.

Alternativa in friggitrice ad aria

195 °C · 12–15 min. Spennella o nebulizza la panatura con olio e gira delicatamente a metà cottura.

Apri la ricetta su friggere.it

TRADIZIONE · RICETTA 64

Zeppole di pasta cresciuta napoletane

Frittelle gonfie e leggere con un impasto molto idratato, la giusta lievitazione e una cottura dorata senza centro crudo.

6 porzioni · Preparazione: 90 min · Cottura: 18 min · Media

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 350 g farina 0
- 300 ml acqua tiepida
- 5 g lievito di birra secco
- 7 g sale
- 800 ml olio di arachide — circa

Procedimento

01. Impasta
Sciogli il lievito nell’acqua e incorporala gradualmente alla farina. Lavora fino a ottenere un impasto elastico e molto morbido; aggiungi il sale alla fine.

02. Lascia lievitare
Copri e attendi il raddoppio in un luogo tiepido. L’impasto deve mostrare bolle evidenti e risultare filante.

03. Porziona con mani umide
Bagna le dita, preleva piccole noci d’impasto e falle scivolare nell’olio senza schiacciarle.

04. Cuoci fino al centro
Friggi a 170 °C, girando spesso, per 3–4 minuti. Scola quando le zeppole sono gonfie e dorate.

Il consiglio in più

L’impasto deve essere morbido, non corretto con troppa farina. Porzioni piccole cuociono bene anche al centro. Il sale si aggiunge lontano dal lievito.

Apri la ricetta su friggere.it

TRADIZIONE · RICETTA 65

Chiacchiere fritte sottili, croccanti e piene di bolle

Impasto elastico, riposo e sfoglia quasi trasparente: la ricetta di Carnevale per chiacchiere leggere e non unte.

8 porzioni · Preparazione: 55 min · Cottura: 20 min · Media

Temperatura dell’olio: 170–175 °C

Ingredienti

- 300 g farina 00
- 2 uova
- 35 g zucchero
- 30 g burro morbido
- 25 ml liquore aromatico — oppure succo d’arancia
- 1 limone — scorza
- 1 l olio di arachide — circa
- zucchero a velo — per finire

Procedimento

01. Lavora l’impasto
Unisci farina, uova, zucchero, burro, aroma e scorza. Impasta fino a ottenere una massa liscia ed elastica.

02. Fai riposare
Avvolgi e lascia riposare 30 minuti a temperatura ambiente: la sfoglia si stenderà senza ritirarsi.

03. Stendi molto sottile
Dividi in porzioni e passa più volte nella macchina per la pasta fino a una sfoglia quasi trasparente. Taglia strisce con la rotella.

04. Friggi rapidamente
Cuoci pochi pezzi a 170–175 °C per meno di un minuto per lato. Scola su griglia e aggiungi zucchero a velo solo da fredde.

Il consiglio in più

La sfoglia sottile crea bolle e leggerezza. Il riposo evita che l’impasto si ritiri. Una cottura rapida limita l’assorbimento di olio.

Apri la ricetta su friggere.it

TRADIZIONE · RICETTA 66

Supplì al pomodoro e mozzarella

Supplì al pomodoro e mozzarella, con dosi per 4 porzioni. Riso ben freddo e mozzarella asciutta rendono più semplice sigillare il supplì.

4 porzioni · Preparazione: 90 min · Cottura: 20 min · Media

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 250 g riso per risotti
- 300 g passata di pomodoro
- 600 ml brodo vegetale
- 30 g parmigiano
- 120 g mozzarella scolata
- 80 g farina 00
- 2 uova
- 180 g pangrattato
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Cuoci il riso con passata e brodo aggiunto gradualmente per circa 18 minuti. Unisci parmigiano, stendi in un contenitore basso e raffredda rapidamente; riponi poi in frigorifero senza lasciarlo a temperatura ambiente a lungo.

02. Forma e rifinisci
Con riso freddo forma piccoli cilindri intorno a un cubetto di mozzarella. Passa in farina, uova e pangrattato.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 4–5 minuti per lotto finché dorati e ripieno ben caldo, almeno 74 °C al cuore per la preparazione già cotta. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Riso ben freddo e mozzarella asciutta rendono più semplice sigillare il supplì. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

TRADIZIONE · RICETTA 67

Crocchette di riso e piselli

Crocchette di riso e piselli, con dosi per 4 porzioni. Il tempo parte da riso e piselli già cotti: considera le relative cotture se parti da crudo.

4 porzioni · Preparazione: 40 min · Cottura: 20 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 500 g riso già cotto freddo
- 120 g piselli già cotti
- 1 uovo
- 40 g parmigiano
- 150 g pangrattato
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Usa riso cotto e conservato correttamente in frigorifero. Mescola con piselli, uovo, parmigiano e 40 g di pangrattato.

02. Forma e rifinisci
Forma piccoli dischi spessi 1.5 cm, impana con il pangrattato restante e raffredda 20 minuti.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 3–4 minuti per lato fino a doratura e almeno 74 °C al cuore. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Il tempo parte da riso e piselli già cotti: considera le relative cotture se parti da crudo. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

TRADIZIONE · RICETTA 68

Arancini di riso e spinaci

Arancini di riso e spinaci, con dosi per 4 porzioni. Un ripieno asciutto evita aperture durante la cottura; il tempo parte da riso e spinaci pronti.

4 porzioni · Preparazione: 40 min · Cottura: 20 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 500 g riso già cotto freddo
- 180 g spinaci già cotti strizzati
- 100 g mozzarella scolata
- 30 g parmigiano
- 100 g farina 00
- 130 ml acqua
- 180 g pangrattato
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Trita gli spinaci ben strizzati e mescolali con riso freddo e parmigiano.

02. Forma e rifinisci
Forma palline piccole con mozzarella al centro. Prepara una pastella con farina e acqua, passa le palline nella pastella e nel pangrattato e raffredda 20 minuti.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 4–5 minuti per lotto fino a crosta dorata e almeno 74 °C al cuore. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Un ripieno asciutto evita aperture durante la cottura; il tempo parte da riso e spinaci pronti. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

TRADIZIONE · RICETTA 69

Crocchette di ceci e prezzemolo

Crocchette di ceci e prezzemolo, con dosi per 4 porzioni. Se la massa è troppo morbida, verifica la scolatura dei ceci prima di aggiungere pangrattato.

4 porzioni · Preparazione: 35 min · Cottura: 18 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 400 g ceci già cotti scolati
- 1 uovo
- 40 g parmigiano
- 120 g pangrattato
- 20 g prezzemolo
- sale q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Schiaccia o trita i ceci fino a una massa consistente. Unisci uovo, parmigiano, prezzemolo e 50 g di pangrattato.

02. Forma e rifinisci
Forma piccoli dischi, impana nel restante pangrattato e raffredda 15 minuti.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 3–4 minuti per lato fino a centro completamente cotto, indicativamente 71 °C per l’uovo. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Se la massa è troppo morbida, verifica la scolatura dei ceci prima di aggiungere pangrattato. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

TRADIZIONE · RICETTA 70

Falafel di ceci ammollati

Falafel di ceci ammollati, con dosi per 4 porzioni. L’ammollo è incluso nel tempo totale: l’impasto di ceci crudi ammollati deve cuocere completamente.

4 porzioni · Preparazione: 750 min · Cottura: 20 min · Media

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 250 g ceci secchi
- 1 cipolla piccola
- 20 g prezzemolo
- 1 spicchio d’aglio
- 1 cucchiaino cumino
- 30 g farina di ceci
- sale q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Ammolla i ceci secchi in abbondante acqua in frigorifero per almeno 12 ore, poi scola e asciuga. Non sostituirli con ceci in scatola in questa ricetta.

02. Forma e rifinisci
Trita ceci, cipolla, aglio e prezzemolo fino a granuli fini; unisci cumino, farina e sale. Forma dischi piccoli spessi circa 1.5 cm.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 4–5 minuti per lato a temperatura controllata, fino a centro cotto e crosta dorata; prova prima un pezzo. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

L’ammollo è incluso nel tempo totale: l’impasto di ceci crudi ammollati deve cuocere completamente. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

TRADIZIONE · RICETTA 71

Frittelle di pane salate

Frittelle di pane salate, con dosi per 4 porzioni. La quantità di latte assorbita cambia con il pane: non lasciare liquido libero nell’impasto.

4 porzioni · Preparazione: 30 min · Cottura: 18 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 250 g pane raffermo
- 250 ml latte
- 2 uova
- 50 g parmigiano
- 60 g farina 00
- prezzemolo e sale q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Taglia il pane piccolo e lascialo ammorbidire nel latte per 10 minuti. Strizza l’eccesso se rimane liquido libero.

02. Forma e rifinisci
Mescola con uova, parmigiano, farina e prezzemolo. Forma piccole porzioni schiacciate con due cucchiai.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci circa 3 minuti per lato fino a centro asciutto e completamente cotto, indicativamente 71 °C per le uova. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

La quantità di latte assorbita cambia con il pane: non lasciare liquido libero nell’impasto. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

TRADIZIONE · RICETTA 72

Frittelle salate di ricotta e limone

Frittelle salate di ricotta e limone, con dosi per 4 porzioni. Una ricotta asciutta rende possibile formare porzioni senza aumentare troppo la farina.

4 porzioni · Preparazione: 25 min · Cottura: 18 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 250 g ricotta scolata
- 2 uova
- 120 g farina 00
- 30 g parmigiano
- 1 limone non trattato
- sale q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Mescola ricotta, uova e parmigiano; aggiungi poca scorza gialla del limone lavato.

02. Forma e rifinisci
Incorpora la farina e forma porzioni piccole da un cucchiaino colmo, senza preparare sfere grandi.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 3–4 minuti per lotto, girando, fino a centro asciutto e completamente cotto. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Una ricotta asciutta rende possibile formare porzioni senza aumentare troppo la farina. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

TRADIZIONE · RICETTA 73

Polenta fritta a bastoncini

Polenta fritta a bastoncini, con dosi per 4 porzioni. La polenta deve essere compatta prima del taglio: prolunga il riposo se si piega o si sbriciola.

4 porzioni · Preparazione: 90 min · Cottura: 20 min · Media

Temperatura dell’olio: 170–175 °C

Ingredienti

- 250 g farina per polenta istantanea
- 1 l acqua
- sale q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Cuoci la polenta nell’acqua salata secondo confezione. Stendila a spessore di 1.5 cm in un contenitore basso e raffredda rapidamente, poi in frigorifero fino a consistenza compatta.

02. Forma e rifinisci
Taglia bastoncini regolari e asciuga la superficie con carta da cucina.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170–175 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 4–5 minuti per lotto fino a crosta dorata e centro caldo. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

La polenta deve essere compatta prima del taglio: prolunga il riposo se si piega o si sbriciola. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

TRADIZIONE · RICETTA 74

Gnocco fritto domestico

Gnocco fritto domestico, con dosi per 4 porzioni. Questa versione senza lievito si gonfia grazie alla sfoglia sottile e alla temperatura dell’olio.

4 porzioni · Preparazione: 55 min · Cottura: 20 min · Media

Temperatura dell’olio: 175 °C

Ingredienti

- 400 g farina 00
- 180 ml acqua
- 40 g strutto
- 8 g sale
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Impasta farina, acqua, strutto e sale per 8–10 minuti e lascia riposare coperto 30 minuti.

02. Forma e rifinisci
Stendi una sfoglia di circa 3 mm e taglia rombi senza reimpastare continuamente i ritagli.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 175 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci pochi rombi per volta circa 1 minuto per lato, finché gonfi e dorati. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Questa versione senza lievito si gonfia grazie alla sfoglia sottile e alla temperatura dell’olio. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

TRADIZIONE · RICETTA 75

Crescentine lievitate fritte

Crescentine lievitate fritte, con dosi per 4 porzioni. Il raddoppio conta più dell’orologio: la temperatura della stanza può allungare la lievitazione.

4 porzioni · Preparazione: 150 min · Cottura: 20 min · Media

Temperatura dell’olio: 170–175 °C

Ingredienti

- 400 g farina 00
- 220 ml acqua
- 6 g lievito di birra fresco
- 25 g olio extravergine
- 8 g sale
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Sciogli il lievito nell’acqua, impasta con farina e olio e aggiungi il sale. Copri e lascia lievitare circa 2 ore o fino al raddoppio.

02. Forma e rifinisci
Stendi a 4 mm e taglia rettangoli; fai riposare 10 minuti senza sovrapporli.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170–175 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci circa 1 minuto per lato fino a gonfiore e doratura. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Il raddoppio conta più dell’orologio: la temperatura della stanza può allungare la lievitazione. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

TRADIZIONE · RICETTA 76

Pizza fritta al pomodoro

Pizza fritta al pomodoro, con dosi per 4 porzioni. Un ripieno freddo e non acquoso riduce la possibilità che la pizza si apra nell’olio.

4 porzioni · Preparazione: 170 min · Cottura: 20 min · Media

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 400 g farina 00
- 240 ml acqua
- 6 g lievito di birra fresco
- 8 g sale
- 250 g passata di pomodoro
- 150 g mozzarella scolata
- 1 cucchiaio olio extravergine
- basilico q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Impasta farina, acqua, lievito e sale e lascia raddoppiare circa 2 ore. Cuoci la passata con un cucchiaio d’olio per 15 minuti e falla raffreddare; scola la mozzarella.

02. Forma e rifinisci
Dividi l’impasto in otto dischi piccoli. Distribuisci poco ripieno su metà e chiudi, premendo bene i bordi; evita farina nelle giunzioni.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 3–4 minuti per pezzo, girando, fino a impasto cotto e dorato. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Un ripieno freddo e non acquoso riduce la possibilità che la pizza si apra nell’olio. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

TRADIZIONE · RICETTA 77

Montanarine al pomodoro

Montanarine al pomodoro, con dosi per 4 porzioni. Condisci solo dopo la frittura per mantenere facile il controllo dell’impasto.

4 porzioni · Preparazione: 160 min · Cottura: 20 min · Media

Temperatura dell’olio: 170–175 °C

Ingredienti

- 400 g farina 00
- 240 ml acqua
- 6 g lievito di birra fresco
- 8 g sale
- 250 g passata di pomodoro
- 30 g parmigiano
- 1 cucchiaio olio extravergine
- basilico q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Impasta farina, acqua, lievito e sale e lascia raddoppiare circa 2 ore. Cuoci la passata con l’olio 15 minuti e tienila pronta.

02. Forma e rifinisci
Dividi in dodici palline e stendile a dischi da 5–6 mm. Riposa 10 minuti.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170–175 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Friggi i dischi circa 2 minuti per lato finché gonfi e cotti. Dopo averli scolati, aggiungi pomodoro, parmigiano e basilico. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Condisci solo dopo la frittura per mantenere facile il controllo dell’impasto. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

TRADIZIONE · RICETTA 78

Calzoncini fritti ricotta e spinaci

Calzoncini fritti ricotta e spinaci, con dosi per 4 porzioni. Il tempo parte da spinaci già cotti: scolatura e ripieno moderato aiutano a tenere la chiusura.

4 porzioni · Preparazione: 170 min · Cottura: 20 min · Media

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 400 g farina 00
- 240 ml acqua
- 6 g lievito di birra fresco
- 8 g sale
- 250 g ricotta scolata
- 180 g spinaci già cotti strizzati
- 30 g parmigiano
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Impasta farina, acqua, lievito e sale e fai raddoppiare circa 2 ore. Mescola ricotta, spinaci freddi ben strizzati e parmigiano.

02. Forma e rifinisci
Forma otto dischi, distribuisci poco ripieno e chiudi a mezzaluna, premendo i bordi senza farina nella giunzione.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 3–4 minuti per pezzo girando, fino a pasta cotta e ripieno caldo. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Il tempo parte da spinaci già cotti: scolatura e ripieno moderato aiutano a tenere la chiusura. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

TRADIZIONE · RICETTA 79

Crocchette di pasta al formaggio

Crocchette di pasta al formaggio, con dosi per 4 porzioni. La ricetta parte da pasta cotta refrigerata correttamente, senza salsa acquosa.

4 porzioni · Preparazione: 55 min · Cottura: 20 min · Media

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 400 g pasta corta già cotta fredda
- 2 uova
- 80 g scamorza
- 40 g parmigiano
- 120 g pangrattato
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Taglia grossolanamente la pasta cotta e mescola con uova, scamorza a cubetti e parmigiano.

02. Forma e rifinisci
Unisci 40 g di pangrattato, forma piccoli dischi spessi 1.5 cm e impana nel restante. Raffredda 20 minuti.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 3–4 minuti per lato fino a crosta dorata e almeno 74 °C al cuore per la pasta già cucinata. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

La ricetta parte da pasta cotta refrigerata correttamente, senza salsa acquosa. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

TRADIZIONE · RICETTA 80

Crocchette di couscous e verdure

Crocchette di couscous e verdure, con dosi per 4 porzioni. Le indicazioni della confezione prevalgono sulla quantità d’acqua: il couscous deve risultare asciutto.

4 porzioni · Preparazione: 55 min · Cottura: 20 min · Media

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 200 g couscous precotto
- 220 ml acqua calda
- 150 g carote già cotte
- 1 uovo
- 30 g parmigiano
- 120 g pangrattato
- sale q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Reidrata il couscous con acqua secondo confezione e lascia raffreddare. Trita le carote cotte e mescola con couscous, uovo e parmigiano.

02. Forma e rifinisci
Unisci 40 g di pangrattato, forma piccoli dischi e impana con il restante. Raffredda 15 minuti.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 3–4 minuti per lato fino a centro caldo e completamente cotto. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Le indicazioni della confezione prevalgono sulla quantità d’acqua: il couscous deve risultare asciutto. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

TRADIZIONE · RICETTA 81

Frittelle di mais salate

Frittelle di mais salate, con dosi per 4 porzioni. Porzioni sottili fanno cuocere la pastella senza dover scurire troppo i chicchi.

4 porzioni · Preparazione: 15 min · Cottura: 18 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 300 g mais cotto scolato
- 2 uova
- 120 g farina 00
- 50 ml latte
- 30 g parmigiano
- sale q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Scola e asciuga il mais. Sbatti uova e latte, poi incorpora farina e parmigiano.

02. Forma e rifinisci
Unisci il mais e forma piccole porzioni schiacciate da un cucchiaio.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci circa 3 minuti per lato fino a centro asciutto e cotto. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Porzioni sottili fanno cuocere la pastella senza dover scurire troppo i chicchi. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

TRADIZIONE · RICETTA 82

Frittelle di bietole

Frittelle di bietole, con dosi per 4 porzioni. Trita anche le coste già tenere e asciuga il composto prima di aggiungere le uova.

4 porzioni · Preparazione: 30 min · Cottura: 18 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 500 g bietole fresche pulite
- 2 uova
- 100 g farina 00
- 30 g parmigiano
- sale e pepe q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Lessa le bietole per 8–10 minuti, scola, raffredda e strizza. Trita finemente.

02. Forma e rifinisci
Mescola con uova, farina e parmigiano e forma piccoli dischi con due cucchiai.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci circa 3 minuti per lato fino a centro completamente cotto. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Trita anche le coste già tenere e asciuga il composto prima di aggiungere le uova. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

TRADIZIONE · RICETTA 83

Frittelle di cavolfiore e pecorino

Frittelle di cavolfiore e pecorino, con dosi per 4 porzioni. Il pecorino è già sapido: assaggia il cavolfiore condito prima di aggiungere sale.

4 porzioni · Preparazione: 30 min · Cottura: 18 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 500 g cavolfiore
- 2 uova
- 100 g farina 00
- 40 g pecorino grattugiato
- pepe q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Lessa le cimette per 10 minuti o fino a tenerezza, scola e schiaccia. Lascia raffreddare.

02. Forma e rifinisci
Mescola con uova, farina, pecorino e pepe. Forma porzioni piccole schiacciate.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci circa 3 minuti per lato finché dorate e completamente cotte al centro. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Il pecorino è già sapido: assaggia il cavolfiore condito prima di aggiungere sale. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

TRADIZIONE · RICETTA 84

Crocchette di lenticchie

Crocchette di lenticchie, con dosi per 4 porzioni. Il tempo parte da lenticchie già cotte: una buona scolatura evita un impasto fragile.

4 porzioni · Preparazione: 35 min · Cottura: 18 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 400 g lenticchie cotte scolate
- 1 uovo
- 30 g parmigiano
- 130 g pangrattato
- prezzemolo e sale q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Scola bene le lenticchie e schiacciale. Unisci uovo, parmigiano, prezzemolo e 50 g di pangrattato.

02. Forma e rifinisci
Forma piccoli dischi, impana con il pangrattato rimasto e raffredda 15 minuti.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 3–4 minuti per lato fino a centro completamente cotto. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Il tempo parte da lenticchie già cotte: una buona scolatura evita un impasto fragile. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

TRADIZIONE · RICETTA 85

Involtini fritti di verdure

Involtini fritti di verdure, con dosi per 4 porzioni. Usa sfoglie specifiche per involtini e segui la confezione: quelle di riso richiedono un trattamento diverso.

4 porzioni · Preparazione: 40 min · Cottura: 20 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 12 sfoglie per involtini primavera
- 200 g cavolo cappuccio
- 150 g carote
- 100 g cipolla
- 1 cucchiaio olio extravergine
- 1 cucchiaio salsa di soia
- 20 g farina 00
- 30 ml acqua
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Taglia le verdure sottili e saltale con un cucchiaio d’olio per 8–10 minuti. Unisci la soia e fai evaporare il liquido, poi lascia raffreddare.

02. Forma e rifinisci
Mescola farina e acqua per sigillare. Distribuisci poco ripieno sulle sfoglie, ripiega i lati, arrotola e chiudi con la miscela.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 3–4 minuti per lotto fino a involucro dorato e ripieno caldo, almeno 74 °C al cuore per la verdura già cotta. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Usa sfoglie specifiche per involtini e segui la confezione: quelle di riso richiedono un trattamento diverso. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

DOLCI · RICETTA 86

Frittelle di mele ad anello

Frittelle di mele ad anello, con dosi per 4 porzioni. Anelli sottili permettono alla mela di ammorbidirsi durante la cottura della copertura.

4 porzioni · Preparazione: 20 min · Cottura: 18 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 3 mele
- 150 g farina 00
- 1 uovo
- 150 ml latte
- 20 g zucchero
- 1 limone
- zucchero a velo q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Sbuccia le mele, elimina il torsolo con un utensile adatto e taglia anelli da 5 mm. Bagna con poco succo di limone e tampona.

02. Forma e rifinisci
Mescola uovo, latte, zucchero e farina per una pastella e immergi gli anelli, lasciando cadere l’eccesso.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci circa 2 minuti per lato fino a pastella cotta e mela tenera. Spolvera lo zucchero a velo dopo la scolatura. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Anelli sottili permettono alla mela di ammorbidirsi durante la cottura della copertura. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

DOLCI · RICETTA 87

Frittelle di banana

Frittelle di banana, con dosi per 4 porzioni. Una banana soda resta maneggiabile e non si sfalda nella pastella.

4 porzioni · Preparazione: 15 min · Cottura: 18 min · Facile

Temperatura dell’olio: 165–170 °C

Ingredienti

- 3 banane sode
- 150 g farina 00
- 1 uovo
- 140 ml latte
- 20 g zucchero
- zucchero a velo q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Sbuccia le banane e taglia pezzi di circa 3 cm evitando frutti troppo maturi.

02. Forma e rifinisci
Prepara una pastella con farina, uovo, latte e zucchero e rivesti i pezzi.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 165–170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 2–3 minuti per lotto, girando, fino a copertura dorata e cotta. Completa con zucchero a velo. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Una banana soda resta maneggiabile e non si sfalda nella pastella. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

DOLCI · RICETTA 88

Frittelle di ricotta dolci

Frittelle di ricotta dolci, con dosi per 4 porzioni. Porzioni piccole cuociono il centro senza scurire troppo l’esterno zuccherato.

4 porzioni · Preparazione: 20 min · Cottura: 20 min · Facile

Temperatura dell’olio: 165–170 °C

Ingredienti

- 250 g ricotta scolata
- 2 uova
- 150 g farina 00
- 50 g zucchero
- 6 g lievito per dolci
- 1 limone non trattato
- zucchero a velo q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Mescola ricotta, uova e zucchero e aggiungi la scorza gialla del limone lavato.

02. Forma e rifinisci
Incorpora farina e lievito setacciati. Forma porzioni piccole da un cucchiaino colmo.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 165–170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 3–4 minuti per lotto girando, fino a centro asciutto e cotto. Apri un pezzo di prova prima di continuare. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Porzioni piccole cuociono il centro senza scurire troppo l’esterno zuccherato. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

DOLCI · RICETTA 89

Castagnole fritte al limone

Castagnole fritte al limone, con dosi per 4 porzioni. L’olio troppo caldo colora l’esterno prima che il centro sia pronto.

4 porzioni · Preparazione: 40 min · Cottura: 20 min · Facile

Temperatura dell’olio: 165–170 °C

Ingredienti

- 250 g farina 00
- 2 uova
- 50 g zucchero
- 40 g burro morbido
- 6 g lievito per dolci
- 1 limone non trattato
- zucchero semolato q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Impasta farina, uova, zucchero, burro, lievito e scorza gialla di limone. Lascia riposare coperto 15 minuti.

02. Forma e rifinisci
Forma palline piccole da circa 15 g, tutte di dimensione simile.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 165–170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 3–4 minuti per lotto girando, fino a centro asciutto; controlla un pezzo di prova. Passa nello zucchero dopo la scolatura. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

L’olio troppo caldo colora l’esterno prima che il centro sia pronto. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

DOLCI · RICETTA 90

Ciambelle fritte lievitate

Ciambelle fritte lievitate, con dosi per 4 porzioni. La seconda lievitazione rende le ciambelle leggere; prolunga i tempi se la stanza è fresca.

4 porzioni · Preparazione: 180 min · Cottura: 20 min · Media

Temperatura dell’olio: 165–170 °C

Ingredienti

- 350 g farina 00
- 160 ml latte
- 1 uovo
- 40 g zucchero
- 40 g burro morbido
- 8 g lievito di birra fresco
- 3 g sale
- zucchero semolato q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Impasta farina, latte, lievito, uovo e zucchero; incorpora burro e sale. Lascia raddoppiare coperto, indicativamente 2 ore.

02. Forma e rifinisci
Stendi a 1 cm, ricava ciambelle e lascia lievitare ancora 30–40 minuti.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 165–170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 2–3 minuti per lato fino a centro cotto. Scola e passa nello zucchero quando sono ancora tiepide. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

La seconda lievitazione rende le ciambelle leggere; prolunga i tempi se la stanza è fresca. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

DOLCI · RICETTA 91

Bomboloni fritti alla crema

Bomboloni fritti alla crema, con dosi per 4 porzioni. Il tempo parte da crema pasticcera già pronta: il ripieno entra dopo la frittura.

4 porzioni · Preparazione: 190 min · Cottura: 25 min · Media

Temperatura dell’olio: 165–170 °C

Ingredienti

- 350 g farina 00
- 160 ml latte
- 1 uovo
- 40 g zucchero
- 40 g burro morbido
- 8 g lievito di birra fresco
- 3 g sale
- 250 g crema pasticcera già cotta e fredda
- zucchero semolato q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Impasta farina, latte, lievito, uovo e zucchero, aggiungendo poi burro e sale. Lascia raddoppiare circa 2 ore.

02. Forma e rifinisci
Forma dodici palline e lascia lievitare ancora 40 minuti su quadrati di carta. Mantieni la crema in frigorifero fino alla farcitura.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 165–170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci le palline 2–3 minuti per lato; togli la carta con pinze appena si stacca. Scola e farcisci con crema solo dopo che si sono intiepidite. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Il tempo parte da crema pasticcera già pronta: il ripieno entra dopo la frittura. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

DOLCI · RICETTA 92

Krapfen fritti alla confettura

Krapfen fritti alla confettura, con dosi per 4 porzioni. Farcire dopo la cottura evita perdite di confettura nell’olio.

4 porzioni · Preparazione: 190 min · Cottura: 25 min · Media

Temperatura dell’olio: 165–170 °C

Ingredienti

- 350 g farina 00
- 160 ml latte
- 1 uovo
- 40 g zucchero
- 40 g burro morbido
- 8 g lievito di birra fresco
- 3 g sale
- 180 g confettura di albicocche
- zucchero a velo q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Impasta farina, latte, lievito, uovo e zucchero, poi incorpora burro e sale e lascia raddoppiare circa 2 ore.

02. Forma e rifinisci
Forma dodici palline e lascia lievitare ancora 40 minuti senza correnti d’aria.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 165–170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 2–3 minuti per lato fino a centro cotto. Lascia intiepidire, farcisci con confettura usando una bocchetta e spolvera di zucchero. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Farcire dopo la cottura evita perdite di confettura nell’olio. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

DOLCI · RICETTA 93

Churros domestici senza uova

Churros domestici senza uova, con dosi per 4 porzioni. Usa una bocchetta a stella e bastoncini sottili: non creare cilindri lisci e spessi che trattengono vapore.

4 porzioni · Preparazione: 35 min · Cottura: 20 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 200 g farina 00
- 250 ml acqua
- 30 g burro
- 20 g zucchero
- 2 g sale
- zucchero e cannella q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Porta a bollore acqua, burro, zucchero e sale. Togli dal fuoco, versa la farina e mescola, poi asciuga sul fuoco dolce per 1–2 minuti.

02. Forma e rifinisci
Lascia intiepidire e trasferisci in una tasca robusta con bocchetta a stella aperta; forma bastoncini sottili da circa 1 cm su carta.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Immergi pochi pezzi con cautela e cuoci 3–4 minuti per lotto girando fino a interno cotto. Passa in zucchero e cannella. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Usa una bocchetta a stella e bastoncini sottili: non creare cilindri lisci e spessi che trattengono vapore. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

DOLCI · RICETTA 94

Frittelle dolci di riso

Frittelle dolci di riso, con dosi per 4 porzioni. La base deve essere densa prima del raffreddamento: non correggere con molta farina una crema ancora liquida.

4 porzioni · Preparazione: 90 min · Cottura: 20 min · Media

Temperatura dell’olio: 165–170 °C

Ingredienti

- 180 g riso per dolci
- 600 ml latte
- 50 g zucchero
- 1 uovo
- 50 g farina 00
- 1 limone non trattato
- zucchero a velo q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Cuoci il riso nel latte con zucchero e scorza di limone per 25–30 minuti mescolando, fino a composto denso. Raffredda rapidamente in un contenitore basso e poi in frigorifero.

02. Forma e rifinisci
Con riso freddo incorpora uovo e farina e forma piccoli dischi con due cucchiai.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 165–170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci circa 3 minuti per lato fino a centro cotto e caldo, almeno 74 °C per la preparazione già cucinata. Completa con zucchero a velo. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

La base deve essere densa prima del raffreddamento: non correggere con molta farina una crema ancora liquida. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

DOLCI · RICETTA 95

Frittelle dolci di zucca

Frittelle dolci di zucca, con dosi per 4 porzioni. Il tempo parte da zucca già pronta: se parti da cruda considera anche 35–40 minuti di forno.

4 porzioni · Preparazione: 20 min · Cottura: 20 min · Facile

Temperatura dell’olio: 165–170 °C

Ingredienti

- 300 g zucca già cotta al forno e fredda
- 1 uovo
- 180 g farina 00
- 50 g zucchero
- 6 g lievito per dolci
- cannella e zucchero a velo q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Schiaccia la zucca cotta asciutta e mescola con uovo, zucchero e un pizzico di cannella.

02. Forma e rifinisci
Incorpora farina e lievito e forma piccole porzioni da un cucchiaino colmo.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 165–170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 3–4 minuti per lotto fino a interno asciutto e cotto; apri una frittella di prova. Spolvera con zucchero. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Il tempo parte da zucca già pronta: se parti da cruda considera anche 35–40 minuti di forno. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

DOLCI · RICETTA 96

Frittelle dolci di castagne

Frittelle dolci di castagne, con dosi per 4 porzioni. Tieni la temperatura moderata e controlla un pezzo di prova: il colore da solo può ingannare.

4 porzioni · Preparazione: 15 min · Cottura: 20 min · Facile

Temperatura dell’olio: 165–170 °C

Ingredienti

- 180 g farina di castagne
- 60 g farina 00
- 1 uovo
- 180 ml latte
- 30 g zucchero
- 6 g lievito per dolci
- zucchero a velo q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Setaccia le due farine e il lievito. Sbatti uovo, latte e zucchero.

02. Forma e rifinisci
Mescola gli ingredienti senza lavorare a lungo e forma porzioni piccole con un cucchiaino.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 165–170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 3–4 minuti per lotto fino a centro cotto; la farina di castagne scurisce rapidamente. Completa con zucchero a velo. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Tieni la temperatura moderata e controlla un pezzo di prova: il colore da solo può ingannare. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

DOLCI · RICETTA 97

Frittelle dolci allo yogurt

Frittelle dolci allo yogurt, con dosi per 4 porzioni. La pastella deve cadere lentamente dal cucchiaio: yogurt molto liquido può richiedere poca farina in più.

4 porzioni · Preparazione: 15 min · Cottura: 20 min · Facile

Temperatura dell’olio: 165–170 °C

Ingredienti

- 200 g yogurt bianco
- 1 uovo
- 180 g farina 00
- 40 g zucchero
- 6 g lievito per dolci
- zucchero a velo q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Mescola yogurt, uovo e zucchero fino a composto uniforme.

02. Forma e rifinisci
Incorpora farina e lievito setacciati. Forma porzioni piccole da un cucchiaino colmo.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 165–170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 3–4 minuti per lotto girando, fino a centro asciutto; controlla una frittella prima di proseguire. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

La pastella deve cadere lentamente dal cucchiaio: yogurt molto liquido può richiedere poca farina in più. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

DOLCI · RICETTA 98

Frittelle di ananas in pastella

Frittelle di ananas in pastella, con dosi per 4 porzioni. La superficie asciutta evita che la pastella scivoli via dalla frutta.

4 porzioni · Preparazione: 20 min · Cottura: 18 min · Facile

Temperatura dell’olio: 170 °C

Ingredienti

- 400 g ananas pulito
- 150 g farina 00
- 1 uovo
- 150 ml latte
- 20 g zucchero
- zucchero a velo q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Taglia l’ananas in fette sottili e rimuovi il cuore duro. Tampona bene la polpa.

02. Forma e rifinisci
Mescola farina, uovo, latte e zucchero e passa le fette nella pastella.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci circa 2 minuti per lato fino a pastella cotta e dorata. Spolvera di zucchero dopo la scolatura. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

La superficie asciutta evita che la pastella scivoli via dalla frutta. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

DOLCI · RICETTA 99

Ravioli dolci fritti alla ricotta

Ravioli dolci fritti alla ricotta, con dosi per 4 porzioni. La ricotta asciutta e il ripieno moderato permettono una chiusura più stabile.

4 porzioni · Preparazione: 60 min · Cottura: 20 min · Media

Temperatura dell’olio: 165–170 °C

Ingredienti

- 250 g farina 00
- 1 uovo
- 70 ml latte
- 30 g burro morbido
- 30 g zucchero per l’impasto
- 200 g ricotta scolata
- 40 g zucchero per il ripieno
- 1 limone non trattato
- zucchero a velo q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Impasta farina, uovo, latte, burro e zucchero per l’impasto e fai riposare 20 minuti. Mescola ricotta, zucchero per il ripieno e scorza di limone.

02. Forma e rifinisci
Stendi a circa 2 mm, ricava dischi, farcisci poco e chiudi a mezzaluna premendo bene i bordi.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 165–170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 2–3 minuti per lotto girando, fino a sfoglia cotta e ripieno caldo. Completa con zucchero a velo. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

La ricotta asciutta e il ripieno moderato permettono una chiusura più stabile. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

DOLCI · RICETTA 100

Ravioli dolci fritti alla confettura

Ravioli dolci fritti alla confettura, con dosi per 4 porzioni. Una confettura densa in piccola quantità riduce il rischio di fuoriuscite nell’olio.

4 porzioni · Preparazione: 55 min · Cottura: 20 min · Media

Temperatura dell’olio: 165–170 °C

Ingredienti

- 250 g farina 00
- 1 uovo
- 70 ml latte
- 30 g burro morbido
- 30 g zucchero
- 150 g confettura densa
- zucchero a velo q.b.
- 1 l olio di arachide per friggere — quantità indicativa per il recipiente; non viene assorbita tutta

Procedimento

01. Prepara gli ingredienti
Impasta farina, uovo, latte, burro e zucchero fino a massa liscia e lascia riposare 20 minuti.

02. Forma e rifinisci
Stendi a 2 mm, ricava dischi e metti mezzo cucchiaino di confettura al centro. Chiudi e premi bene i bordi.

03. Controlla olio e cottura
Scalda l’olio a 165–170 °C in un recipiente stabile senza superarne il livello massimo. Cuoci 2–3 minuti per lotto girando fino a sfoglia dorata e cotta. Lascia intiepidire prima di mangiare perché il ripieno trattiene calore. Friggi pochi pezzi per volta e aspetta che la temperatura recuperi tra i lotti.

04. Scola e servi
Scola con una schiumarola su una griglia con una teglia sotto. Disponi in un solo strato e non coprire: il vapore ammorbidisce la crosta. Completa con il sale o la guarnizione prevista e servi appena pronto.

Il consiglio in più

Una confettura densa in piccola quantità riduce il rischio di fuoriuscite nell’olio. Uno spessore uniforme aiuta a cuocere insieme centro e superficie. La temperatura indicata riguarda l’olio: misura separatamente il cuore degli alimenti quando richiesto.

Apri la ricetta su friggere.it

CI VEDIAMO ONLINE

Altre idee per la tua cucina

Il PDF resta con te. Il sito raccoglie le schede consultabili, le guide e i prossimi aggiornamenti: torna quando vuoi cercare una nuova idea.

Tutte le ricette
https://friggere.it/ricette

Tecniche di frittura
https://friggere.it/come-friggere

Soluzioni agli errori comuni
https://friggere.it/problemi-e-soluzioni

Condividi la guida

Puoi invitare amici e familiari a scaricarla gratuitamente da friggere.it/ricettario-pdf. In questo modo troveranno la versione messa a disposizione dal sito.

Crediti

Ricette e fotografie: contenuti presenti su friggere.it alla data del 6 ottobre 2026. Progetto editoriale: Studio 511 S.r.l. Edizione digitale gratuita per uso personale. Le ricette online possono essere aggiornate dopo la pubblicazione del PDF.