Crocchette di carciofi e patate

Niente più capricci a tavola grazie a queste deliziose crocchette vegetariane che faranno felici i tuoi bimbi.

Per quante regole e buone raccomandazioni tu possa dare ai tuoi bimbi, loro seguiranno prima di tutto il tuo esempio. Se il tuo obiettivo e far mangiare loro la verdura, inizia a servirla a tavola e a consumarla tu stesso!

Ah, ma nemmeno tu sei un grande amante delle verdure?
Allora potete imparare insieme ad amare questi alimenti fondamentali per la salute dell'organismo. Comincia da **ricette semplici e "furbe"**, in grado, cioè, di appagare sia il palato che la vista perché simili a quelle pietanze poco sane ma che irresistibili. Trovi un esempio in queste appetitosissime crocchette vegetariane di carciofi e patate.

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Preparazione: 40 min. + 45 min. di cottura

Ingredienti
(per 4 persone)

300 g di fondi di carciofo
350 g di patate
1 uovo
1 mazzetto di prezzemolo
1 cucchiaio e mezzo di pangrattato integrale + altro per la panatura
1 cucchiaino di paprica dolce
mezzo cucchiaino di noce moscata grattugiata
2 cucchiai di olio extra vergine di oliva
2 cucchiaini di gomasio

Procedimento
1. Fai rosolare i fondi di carciofo in un tegame con un cucchiaio d'olio. Aggiungi poca acqua, un pizzico di gomasio e il prezzemolo ben tritato e lascia cuocere col coperchio per circa 10 minuti, fino a che saranno morbidi. Pela le patate, tagliale a dadini e cuoci a vapore per circa 15 minuti. Lascia raffreddare tutto.
2. Sbatti l'uovo in una ciotola capiente, poi passa le patate con uno schiacciapatate direttamente nella stessa ciotola. Aggiungi i fondi di carciofo e, schiacciando con una forchetta, amalgama bene tutto.
3. Aggiungi il gomasio, il pangrattato, la paprica, la noce moscata e un cucchiaio d'olio, quindi mescola ancora. Fodera la leccarda con carta da forno e ungila con poco olio. Forma delle piccole crocchette con le mani umide, rotolale in una ciotolina con abbondante pangrattato e poggiale sulla carta.
4. Una volta formate tutte le crocchette, irrorale con un filo d'olio e inforna a 160°C per circa 20 minuti, fino a che saranno dorate. Negli ultimi minuti, accendi il grill per farle rosolare bene, facendo attenzione a non bruciarle. Servi calde o tiepide.