



SOFFICINI LIGHT NELLA FRIGGITRICE AD ARIA

Dosi per 20 sofficcini

 20 porzioni

INGREDIENTI

- 270 grammi di farina di frumento, tipo 0
- 1 tazza media di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato (250 g)
- 30 grammi di olio di oliva extravergine
- 2 grammi di sale da cucina
- 400 grammi di prosciutto cotto, senza grasso visibile
- 400 grammi di mozzarella light (Santa Lucia etichetta verde)
- 250 grammi di albume d'uovo
- 120 grammi di pane grattugiato

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1°** Prima di tutto prepariamo la pasta per i sofficcini facendo scaldare il latte, quasi deve bollire, spegnete la fiamma, scioglieteci il sale, aggiungete l'olio e buttate tutta la farina in una volta sola e girate molto velocemente, si formerà una palla compatta, lasciatela raffreddare e nel frattempo preparate gli ingredienti per il ripieno. Una volta che la pasta si sarà intiepidita dividiamola in 20 palline da 30gr l'una, stendiamo una pallina ricavando un disco rotondo (il più possibile) e farciamolo mettendo 20gr di mozzarella con 20gr di prosciutto cotto, chiudiamolo a mezzaluna e sigilliamo per bene le estremità, continuiamo fino all'ultimo sofficcino. Una volta che saranno tutti pronti impaniamoli prima nell'albume e poi nel pan grattato.
- 2°** NELLA FRIGGITRICE AD ARIA: Posizionate 3 o 4 sofficcini (quelli che ci stanno) nel cestello della friggitrice, programmate 180° per 7-8 minuti ma se occorre prolungate la cottura di altri 2 o 3 minuti. * NEL FORNO TRADIZIONALE: Posizioniamo sulla placca del forno rivestita di carta forno i sofficcini per poi cuocerli a 180° per 18-20 minuti o fino a che non saranno dorati da entrambi i lati. Lasciamoli raffreddare 5 minuti prima di servirli.
- 3°** NOTE E CONSIGLI La farina di tipo 0 può essere sostituita dalla farina 00 La farcitura può essere sostituita con pomodoro e mozzarella, con verdure grigliate o come più preferite. Se 20 sofficcini fossero troppi si possono tranquillamente congelare, dovreste però conservarli tra un foglio di carta forno e l'altro per non farli attaccare, sarà anche più semplice scongelarli o posizzarli nel forno da congelati.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (86 g)	% AR
ENERGIA	180 kcal	155 kcal	8 %
PROTEINE	14 g	12 g	25 %
CARBOIDRATI	19 g	16 g	6 %
ZUCCHERI	2 g	2 g	2 %
LIPIDI	6 g	5 g	7 %
GRASSI SATURI	2 g	2 g	11 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	3 %
SODIO	300 mg	259 mg	11 %