

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Broccoli a pastetta

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

1 cavolfiore bianco di 1 kg
200 g di farina bianca Manitoba
2 acciughe salate
3 uova
1 pizzico di cannella intera pestata
olio d'oliva
sale
pepe.

PREPARAZIONE

1 Preparare con farina e acqua una pastella non molto liquida, mescolando con la forchetta. Unire le acciughe diliscate ridotte a pezzetti e la cannella (a bacchetta), pestata nel mortaio, ma non ridotta in polvere.

A parte sbattere le uova, insaporendo con sale e pepe. Passare le cime di cavolfiore bollite, intingendole ad una ad una nella pastella liquida con acciughe e cannella e poi

nell'uovo sbattuto.

Quindi friggerle in abbondante olio fumante, finché ogni frittella non assumerà un bel colore dorato.