

ANTIPASTI E SNACK

## Cavolfiore fritto: croccante fuori e morbido dentro!

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [20 min](#)    COTTURA: [10 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Vuoi un'alternativa sfiziosa alle solite verdure?  
Prova il **cavolfiore fritto** con una [pastella](#) perfetta!  
*Croccante fuori e morbido dentro*: il cavolfiore fritto conquisterà tutti con il suo **sapore irresistibile**.

### INGREDIENTI PER CUCINARE IL CAVOLFIORE FRITTO

CAVOLFIORE 500 gr

### INGREDIENTI PER LA PASTELLA

FARINA 00 150 gr

LIEVITO DI BIRRA fredda di frigo - 170 gr

TUORLO D'UOVO 1

PREZZEMOLO TRITATO

SALE 1 pizzico

### INGREDIENTI PER FRIGGERE IL CAVOLFIORE

OLIO DI SEMI DI ARACHIDE 1 l

ROSMARINO 2 rametti

SPICCHI DI AGLIO 2

# COME FARE IL CAVOLFIIORE FRITTO

- 1 Pulisci il cavolfiore: elimina le foglie esterne e la parte dura del gambo (puoi usarle per una zuppa).



- 2 Separa le cimette e lavale accuratamente. Se sono troppo grandi, tagliale in pezzi più piccoli.



3 Lava e trita il prezzemolo, tienilo da parte.



4 In una ciotola, separa il tuorlo dall'albume (serve solo il tuorlo), poi aggiungi farina, sale e prezzemolo. Mescola con una frusta







- 5** Versa la birra fredda a filo, continuando a mescolare fino a ottenere una pastella liscia e senza grumi. Aggiungi le cimette di cavolfiore e mescola bene.





6 Scalda l'olio in un tegame capiente, aggiungendo gli spicchi d'aglio schiacciati e il

rosmarino per aromatizzare.



- 7** Quando l'olio è caldo, immergi il cavolfiore con una pinza e friggi per 2-3 minuti, fino a doratura.





- 8 Scola il cavolfiore su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso, poi spostalo su un piatto e aggiusta di sale. Servilo caldo.



## IL SEGRETO PER UN CAVOLFIORE FRITTO PERFETTO? PROVALO COSÌ!

Il **cavolfiore fritto** è un piatto semplice e sfizioso, ideale come antipasto o contorno croccante. Grazie alla pastella a base di birra e farina, si ottiene una frittura leggera e saporita, perfetta per accompagnare qualsiasi pasto. Questa **ricetta** è **facile** da realizzare e renderà il cavolfiore

irresistibile anche per chi di solito non lo apprezza!

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

**Olio alla temperatura giusta:** friggi a circa 170°C per una doratura uniforme e una croccantezza perfetta.

**Varianti sfiziose:** sostituisci la birra con acqua frizzante per una pastella ancora più leggera.

**Riduzione dello spreco:** utilizza le foglie del cavolfiore per preparare brodi o vellutate.

**Aromi extra:** aggiungi paprika, curcuma o aglio in polvere alla pastella per un tocco di sapore in più.

## COME SI CONSERVA IL CAVOLFIORE FRITTO

Il cavolfiore fritto è migliore se consumato subito, ma può essere conservato in frigorifero per un massimo di 24 ore. Per renderlo nuovamente croccante, scaldalo in forno a 180°C per qualche minuto.

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Frittelle di zucca: leggere e gustose, perfette per ogni occasione.

Zucchine fritte croccanti: un contorno sfizioso e irresistibile.

Mozzarella in carrozza: un classico filante e dorato.

Frittelle di patate: croccanti e saporite, ideali come antipasto.

Polpette di broccoli: una variante leggera e saporita del cavolfiore fritto.

Fiori di zucca fritti: delicati e croccanti, perfetti con una spolverata di sale