

ANTIPASTI E SNACK

Crocchette di cavolfiore

DOSI PER: 20 pezzi DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 30 min COTTURA: 10 min COSTO:
molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Un'antipasto semplice? Delle semplicissime crocchette di cavolfiore senza complicarsi troppo l'esistenza con inserti di formaggio filante, aggiunta di patate o panature pastellate. Semplicemente cavolfiore cotto, schiacciato con qualche aroma un'uovo e pan grattato. Poi una panatura semplice e sempre infallibile.

Dopo, non saprete dire di no a queste spettacolari crocchette, e anche i vostri bambini non si accorgeranno della differenza dalle più comuni [crocchette di patate!](#)

Se vi interessano altri sfizi fritti, ecco qualche idea:

[Anelli di cipolla fritti](#)

[Arancini di riso al ragù](#)

Gnocco fritto senza strutto

INGREDIENTI

CAVOLFIORE 1200

SALE

PEPE NERO

ORIGANO SECCO 1 rametto

UOVA 1

PARMIGIANO REGGIANO 50 gr

PANE GRATTUGIATO 100 gr

PER LA PANATURA

UOVA 2

SALE

ACQUA Un goccio -

FARINA circa - 150 gr

PANE GRATTUGIATO circa - 200 gr

PER FRIGGERE

OLIO DI SEMI DI GIRASOLE 1,5 l

PREPARAZIONE

1 Per preparare le crocchette di cavolfiore, comincia pulendo un cavolfiore, togliendogli le foglie estreme, il torsolo e separando le varie cimette.

Mettilo a cuocere in acqua bollente leggermente salata per circa 15 minuti. Scolalo e lascialo una decina di minuti a raffreddare.

Schiaccialo con uno schiaccia patate in una ciotola capiente e aggiungi sale e pepe.





2 Aggiungi anche origano secco e se vuoi aggiungi altri aromi a piacere.

Aggiungi anche un uovo, il formaggio grattugiato e una prima parte di pane. Il pane aggiungilo poco alla volta fino ad ottenere la giusta consistenza.

L'impasto deve rimanere sodo, ma morbido.





3 Comincia a formare le crocchette di cavolfiore:

Preleva una manciata di impasto, e come prima cosa dagli una forma sferica poi arrotolandolo dagli una forma allungata, rifinisci per bene la forma schiacciando i lati. Appoggia ogni crocchetta su un vassoio o un piatto. Continua fino a terminare l'impasto.

Poi metti in frigo finché non sono pronti con gli ingredienti per la panatura.





4 In una ciotola sbatti un uovo con un pizzico di sale e un goccio di acqua.

Quindi passa tutte le crocchette nella farina, poi nell'uovo e infine nel pane.







5 Scalda l'olio di semi a circa 170° e comincia a friggere le crochettefriggine una quantità congrua alla dimensione della pentola che stai usando.

Scolale su carta gialla e servile calde.



