

ANTIPASTI E SNACK

Crocchette di cavolfiore: croccanti fuori, morbide dentro

DOSI PER: 20 pezzi DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 30 min COTTURA: 10 min COSTO:

molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Un'alternativa gustosa alle classiche crocchette di patate: le **crocchette di cavolfiore** conquistano con la loro leggerezza e il loro sapore delicato.

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

COME FARE LE CROCCHETTE DI CAVOLFIORE

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 schiacciapatate 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°C e comincia a friggere le crocchette, friggine una quantità congrua alla dimensione della pentola che stai usando.

Scolale su carta gialla e servile calde.



CROCCHETTE DI CAVOLFIORE: CROCCANTI FUORI E MORBIDE DENTRO

Le crocchette di cavolfiore sono un antipasto semplice e irresistibile, perfetto per chi vuole gustare un piatto fritto **leggero e saporito**. Senza l'aggiunta di formaggi filanti o patate, queste

crocchette esaltano il gusto autentico del cavolfiore, arricchito da aromi delicati e una panatura croccante. Perfette anche per chi vuole far mangiare le verdure ai bambini senza difficoltà, queste crocchette sono facili da preparare e ideali per ogni occasione. Segui la nostra ricetta e prepara delle crocchette di cavolfiore dorate e gustose!

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Usa il cavolfiore avanzato da altre preparazioni per ridurre gli sprechi.

Aggiungi un pizzico di paprika o curry per una variante più speziata.

Se l'impasto risulta troppo morbido, aggiungi altro pangrattato per dare consistenza.

Per una versione più leggera, puoi cuocere le crocchette in friggitrice ad aria o al forno a 200°C per circa 15-20 minuti.

COME CONSERVARE LE CROCCHETTE DI CAVOLFIORE

Conserva le **crocchette di cavolfiore** in frigorifero per un massimo di 2 giorni. Puoi congelarle prima della frittura e friggerle direttamente da congelate. Per scaldarle, usa il forno a 180°C per 5-7 minuti o la friggitrice ad aria per 4-5 minuti a 180°C.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Arancini di riso al ragù: croccanti fuori e ripieni di gusto.

Anelli di cipolla fritti: perfetti per un aperitivo sfizioso.

Gnocco fritto senza strutto: una variante leggera del classico gnocco fritto.

Frittelle di zucchine: un altro antipasto croccante e saporito.

Mozzarella in carrozza: filante e irresistibile.

Crocchette di patate: la versione classica e amata da tutti.