

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Rosti di cavolfiore

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 35 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Il **rosti di cavolfiore** è una variante del tradizionale [rosti di patate](#). È una ricetta facile, veloce e soprattutto molto economica, praticamente un asso nella manica in cucina. Questa versione vi sorprenderà perché il risultato finale è davvero gustoso e piacerà a tutti, anche a chi in genere non ama il sapore forte delle crucifere come spesso succede ai bambini che ne andranno invece matti.

Potete servire questi rosti come [contorno](#), secondo, piatto unico o realizzarli in formato mignon come sfizioso finger food. Provate anche la versione con [patate e zucchine](#), incredibilmente appetitosa!

Se poi siete amanti di questo ortaggio, non perdetevi anche altre ghiotte ricette:

[Crocchette di cavolfiore](#)

[Cavolfiore in padella](#)

[Zuppa di cavolfiore](#)

[Cavolfiore al forno](#)

INGREDIENTI

CAVOLFIORE 500 gr

SALE 1 pizzico

ORIGANO SECCO 1 pizzico

PEPE NERO

SPICCHIO DI AGLIO tritati - 1

UOVA 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 20
gr

PREPARAZIONE

1

Per preparare i rosti di cavolfiore, comincia grattugiando il cavolfiore con una grattugia a maglie large. Puoi anche frullarlo o tritarlo a mano, ma grattandolo perderà un pò meno acqua.

Quando l'hai grattato tutto, trasferiscilo in una ciotola e condiscilo con sale, origano secco, pepe e aglio tritato.





2 Aggiungi un uovo e mescola con un cucchiaio.

Quando è ben mescolato, preleva con le mani una manciata di composto e forma prima una palletta, poi schiaccia in modo da ottenere una sorta di schiaccaitina.





3 In una padella versa un filo d'olio e posiziona le schiacciatine ben distanziate. Non ne cuocerei più di 4 alla volta.

Schiacciale con una paletta e lasciale cuocere a fuoco basso per 5/6 minuti.

Gira i Rosti, facendo attenzione a non romperli. Ma anche se fosse, non ti preoccupare, siamo ancora in tempo per ricompattarli un pò.



Rosti di cavolfiore

Image not found or type unknown





4 Quando li hai girati tutti, lascia cuocere ancora 5/6 minuti.

Impiatta i rosti di cavolfiore, magari con una semplice maionese, come contorno o magari in un panino.



CONSIGLIO

Potrei aggiungere ai cavoli altre verdure o ortaggi?

Certo, prova con le patate o con le carote!

Posso cuocerli in forno?

Sì certo, cuocili a 190° per circa 30 minuti.

Ai miei figli l'aglio non piace proprio, come posso fare?

In questo caso l'aglio dà molto sapore, ma se non piace puoi tranquillamente ometterlo.