

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Cavolfiore in pastella

di: *Cookaround*

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) COSTO: [basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Il **cavolfiore in pastella** è un classico siciliano, più precisamente di Messina. Si tratta di frittelle di cavolfiore croccanti fuori e morbide dentro che più se ne mangiano e più se ne mangerebbero.

Semplici da preparare sono ottime anche per un buffet in piedi o come antipasto in un mix di fritti.

Per un'idea in più, provate a fare un mix di verdure fritte, magari aggiungendo nel vassoio, le [melanzane fritte](#) e i [carciofi fritti](#)!

INGREDIENTI

CAVOLFIORE 1

UOVA 2

FARINA 3 cucchiaini da tavola

PECORINO ROMANO 4 cucchiaini da tavola

SPICCHIO DI AGLIO 1

PREZZEMOLO 1 ciuffo

SALE

PEPE NERO

OLIO DI SEMI PER FRITTURA 1 l

PREPARAZIONE

- 1 Come prima cosa pulite la palla di cavolfiore rimuovendo le foglie ed il gambo che risulta più duro, quindi riducetelo in fioretti.



- 2 Lessate i pezzi di cavolfiore in abbondante acqua salata. Nel frattempo rompete le uova in una ciotola e sbattetele insieme al parmigiano, al pepe ed al sale.





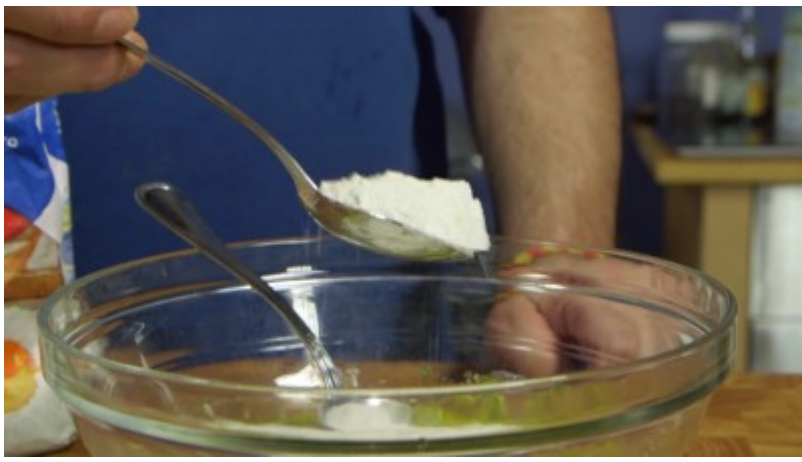
3 Tritate finemente uno spicchio d'aglio e del prezzemolo ed uniteli alle uova mescolando per amalgamare bene gli ingredienti.





4 Aggiungete, infine, la farina. Dovrete ottenere una pastella morbida ma sufficientemente densa.

Regolate la densità aggiungendo più farina per addensare o poco brodo vegetale per ammorbidire.



5 Scolate i fioretti di cavolfiore e trasferiteli in una ciotola, quindi schiacciateli con una forchetta fino ad ottenere una sorta di purea grossolana.

Tuffate questo composto nella pastella a base di uova e mescolate bene il tutto.



6 Scaldate molto bene dell'olio di semi per la frittura, verificate la giusta temperatura con uno stuzzicadenti.

Tuffate il composto di uova e cavolfiore a cucchiainate nell'olio bollente a formare delle frittelle tondeggianti.



7 Lasciate friggere le frittelle di cavolfiore fino a doratura, quindi scolatele e fatele asciugare su fogli di carta assorbente. Procedete nello stesso modo fino ad esaurire tutta la pastella.





- 8 Servite il cavolfiore in pastella ancora ben caldo su di un vassoio salandolo con fiocchi di sale solo all'ultimo momento.



CONSIGLIO