

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Cavolfiore in pastella

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

Posso prepararlo in anticipo?

Trattandosi di un fritto ti consiglio di farlo al momento perché dopo perde parecchio della sua bontà.

Quale olio consigli?

Quello di arachide è perfetto, ma puoi usare tranquillamente anche l'olio extravergine di oliva anche se spesso può risultare pesante.

Potrei surgelarle da fritte?

Sì appena fritte e raffreddate puoi surgelarle per poi ripassarle in forno quando ti occorrono.