ANTIPASTI E SNACK

Crocchette di cavolfiore al forno

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 20 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Se cerchi un'idea sfiziosa per portare in tavola le verdure di stagione, queste **crocchette di cavolfiore al forno** sono la scelta perfetta per conquistare tutti fin dal primo morso. Dorate e **croccanti fuori**, nascondono un cuore tenero con provola filante che le rende irresistibili senza bisogno di friggere.

Sono il **finger food con cavolfiore** ideale per un aperitivo casalingo tra amici o per arricchire il menu degli **antipasti autunnali sfiziosi** durante i primi weekend freddi. Si preparano con pochi ingredienti genuini che hai già in dispensa e mettono d'accordo anche chi di solito storce il naso davanti agli ortaggi invernali.

Il segreto per ottenere **crocchette di cavolfiore filanti** dalla consistenza impeccabile sta tutto nella gestione dell'umidità dell'impasto. Dopo aver lessato le cimette, tamponale con cura su carta assorbente e aggiungi il secondo uovo solo se serve davvero: in questo modo non dovrai abbondare con il pangrattato e il ripieno resterà morbido e saporito.

Un altro piccolo trucco che fa la differenza è la pazienza al momento di sfornare. Lascia riposare le crocchette in teglia per 5 minuti prima di trasferirle sul piatto da portata, così la **panatura dorata** si compatterà attorno al formaggio fuso senza rischiare di rompersi.

Se ami questa verdura versatile, puoi alternare questa versione leggera alle classiche crocchette di cavolfiore oppure concederti una coccola super golosa con il cavolfiore fritto in pastella. Per un secondo piatto completo e ricco di gusto, invece, ti consiglio di provare anche le polpette di cavolfiore e tonno.

Porta in tavola le tue crocchette ben calde e accompagnale con una ciotolina di maionese fatta in casa o con una vellutata salsa olandese. Se invece preferisci un contrasto fresco e deciso, servile

accanto a un dressing piccante allo yogurt greco che esalta ogni boccone!

INGREDIENTI PER 4 PORZIONI DI CROCCHETTE DI CAVOLFIORE NON FRITTE

CAVOLFIORE peso calcolato al netto di foglie e scarti - 300 gr
UOVA 2
PARMIGIANO REGGIANO GRATTUGIATO o Pecorino per una nota più decisa - 40 gr
PANGRATTATO più q.b. per la panatura esterna - 50 gr
PROVOLA AFFUMICATA 100 gr
PREZZEMOLO 1 mazzetto
NOCE MOSCATA 1 pizzico
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE FINO
PEPE NERO macinato al momento -

COME FARE 4 PORZIONI DI CROCCHETTE DI PATATE NON FRITTE

1 Inizia eliminando le foglie esterne più coriacee e il gambo centrale del **cavolfiore** con un coltello ben affilato.

Stacca le singole cimette e dividi a metà quelle più grandi in modo da ottenere pezzi della stessa dimensione, così da **uniformare i tempi di cottura**, poi sciacquale con cura sotto acqua corrente fredda.









2 Porta a bollore una pentola capiente con abbondante acqua leggermente salata e tuffa le

cimette di **cavolfiore**.

Lasciale cuocere a fiamma media per circa **10-12 minuti**, finché non risulteranno ben tenere e cedevoli quando le infilzi con i rebbi di una forchetta.





3 Scola con cura il **cavolfiore lessato** e disponilo su un doppio foglio di carta assorbente da cucina, lasciandolo intiepidire per qualche minuto.

Tamponalo delicatamente per **eliminare tutta l'umidità in eccesso** ed evitare che l'impasto risulti troppo liquido, poi trasferiscilo in una ciotola capiente e riducilo in una purea fine usando una forchetta o uno **schiacciapatate**.





4 Sciacqua sotto acqua corrente un mazzetto di **prezzemolo fresco**, tamponalo con carta da cucina e tritalo finemente al coltello.

Taglia poi la **provola affumicata** prima a fette spesse circa un centimetro e infine riducile a bastoncini regolari, pronti per creare un **cuore filante** al centro delle crocchette.





5 Unisci alla purea di **cavolfiore** ormai tiepida il primo **uovo**, il **Parmigiano Reggiano grattugiato** e il prezzemolo tritato.

Profuma con un pizzico di noce moscata, regola di sale e pepe nero macinato al momento, poi amalgama con cura usando un cucchiaio fino a ottenere un composto uniforme.









6 Valuta la consistenza del composto: unisci il secondo **uovo** solo se l'impasto non risulta già troppo morbido o umido.

Incorpora poi i 50 g di **pangrattato** poco alla volta, mescolando con cura fino a ottenere un **composto compatto, morbido ma ben modellabile** con le mani senza appiccicare.













7 Preleva una porzione di impasto grande quanto una noce, appiattiscila leggermente sul palmo della mano e sistema al centro un bastoncino di **provola affumicata**.

Richiudi con cura l'impasto sigillando bene i bordi per **evitare che il formaggio fuoriesca in cottura**, poi modellalo tra le mani fino a dargli la tipica **forma cilindrica e allungata** della crocchetta.









8 Versa il **pangrattato extra** in un piatto piano e rotola delicatamente ogni crocchetta al suo interno fino a ricoprire uniformemente tutta la superficie.

Esercita una leggera pressione con le dita per **far aderire bene la panatura**, così da ottenere una crosticina esterna dorata e super croccante in cottura.





9 Rivesti una teglia capiente con un foglio di **carta da forno** e ungi la superficie con un filo d' **olio extravergine d'oliva**.

Adagia le **crocchette di cavolfiore** una accanto all'altra lasciandole leggermente distanziate tra loro, così da permettere all'aria calda di circolare e garantire una **doratura uniforme**.





10 Inforna le **crocchette di cavolfiore** in **forno ventilato preriscaldato a 200 °C** per circa **20-25 minuti**, avendo cura di girarle delicatamente a metà cottura con una spatola per

farle colorire su tutti i lati.

Se desideri una crosticina ancora più dorata e croccante, attiva la **funzione grill negli ultimi 3 minuti**, controllandole a vista per evitare che la panatura si scurisca troppo.

Sforna le **crocchette di cavolfiore al forno** quando sono ben dorate e lasciale riposare in teglia per **5 minuti** prima di spostarle.

Questo breve riposo permette alla **panatura croccante** di compattarsi perfettamente attorno al formaggio fuso senza rompersi: servile poi ben calde e fumanti per gustare al meglio il loro **cuore filante**!





Conservazione

Puoi conservare le **crocchette di cavolfiore al forno** già cotte in frigorifero, chiuse all'interno di un contenitore ermetico, per **1-2 giorni** al massimo.

Al momento di portarle di nuovo in tavola, evita il microonde che ammorbidirebbe la panatura:

riscaldale in **forno ventilato a 180 °C per 5-7 minuti** (oppure in friggitrice ad aria per 3-4 minuti) per far tornare la crosticina croccante e il cuore di provola ben filante.

In alternativa, puoi **congelare le crocchette da crude** una volta formate e impanate: sistemale ben distanziate su un vassoio in freezer per circa 2 ore finché non risultano sode, poi trasferiscile in un sacchetto per alimenti dove si mantengono fino a **2 mesi**.

Quando vuoi gustarle, ti basterà infornarle ancora congelate a 200 °C prolungando la cottura di circa **5-8 minuti** rispetto alla ricetta originale.

Consigli e varianti

Se vuoi evitare che il cavolfiore assorba troppa acqua, prova a cuocerlo **al vapore per circa 12-15 minuti** invece di lessarlo: l'impasto risulterà naturalmente più asciutto e compatto.

Per il cuore filante utilizza sempre una **provola o una scamorza ben asciutta** ed evita la mozzarella fresca, che in forno rilascerebbe liquidi facendo aprire la panatura. Se preferisci una cottura ancora più rapida, puoi cuocere le **crocchette di cavolfiore** anche in **friggitrice ad aria a 190 °C per 12-15 minuti**, nebulizzandole con poco olio e girandole a metà cottura.

Puoi personalizzare facilmente queste **crocchette di cavolfiore al forno** in base a ciò che hai in dispensa:

Con speck o prosciutto cotto: aggiungi 50 g di salume tagliato a dadini piccolissimi direttamente nell'impasto per una versione ancora più ricca e saporita.
Speziate al curry o alla curcuma: sostituisci la noce moscata con mezzo cucchiaino di curry dolce o curcuma per regalare alle crocchette una nota aromatica e un colore dorato intenso.
Con cavolfiore e patate: rimpiazza 100 g di cavolfiore con 100 g di patata lessa schiacciata per ottenere una consistenza più morbida e delicata, ideale anche per i più piccoli.
Panatura extra croccante: mescola al pangrattato esterno 2 cucchiai di farina di mais o di semi di sesamo per una crosticina ancora più rustica e dorata.
Versione senza glutine: usa del pangrattato gluten-free sia nell'impasto sia per la panatura finale, mantenendo invariate tutte le altre dosi.