

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Polpette di cavolfiore

di: *mikyflowers*

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 25 min COTTURA: 50 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

NOTE: + 1 ORA DI RIPOSO



INGREDIENTI

CAVOLFIORE 1

GRANA PADANO 5 cucchiari da tavola

UOVA 2

PANGRATTATO 60 gr

MOZZARELLA 1

PREPARAZIONE

- 1 Mettete in una pentola abbondante acqua con il cavolfiore tagliato a cimette, fate bollire per 30 minuti o fino a quando risulta tenero, scolatelo e schiacciatelo con una forchetta.



2 Unite il grana, 1 uovo e la mozzarella e mescolare.



3 Fate riposare in frigo 1 ora.

In un piatto mettete l'uovo sbattuto ed in un secondo piatto mettete il pangrattato.



- 4 Con l'impasto formate delle poltette e passatele nell'uovo e poi nel pangrattato, ripetete questa operazione due volte.

Disponete le polpette in una placca unta di olio e completate con un filo di olio sopra le polpette.



- 5 Infornate a 180°C per 25 - 30 minuti, finchè si colorano bene.

