

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

- 1 cavolfiore
- 5 cucchiaini di grana grattugiato
- 2 uova
- 60 g di pangrattato
- 1 mozzarella a cubetti sgocciolata.

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.

