

Cavolfiore in pastella

Categoria: Portate - Verdure e Contorni



Informazioni Generali

Preparazione: 20 min	Cottura: 10 min	Dosi per: 4 persone
Costo: Molto Basso	Difficoltà: Bassa	



Il cavolfiore in pastella è un contorno nutriente a base di cimette di cavolfiore avvolte in una morbida pastella, fritte in olio di semi e rese ancora più gustose grazie all'aroma della noce moscata. Una ricetta semplice e veloce che sarà apprezzata anche dai bambini.

Ingredienti

» Cavolfiore 1 medio	» Parmigiano Reggiano grattugiato 30 gr
» Farina tipo "00" 150 gr	» Sale q.b.
» Latte 200 ml	» Uova 2
» Noce moscata 1 cucchiaino	

...per friggere

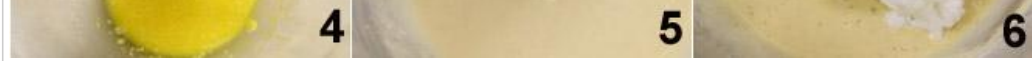
» Olio di semi di arachide q.b.

Preparazione



Per preparare il cavolfiore in pastella iniziate pulendo il cavolfiore: con un coltello tagliate l'estremità inferiore della testa e staccate le foglie esterne più dure, poi staccate le cimette dal gambo con l'aiuto di un coltello non troppo grande (1). Cuocete al vapore in acqua salata le cimette per pochi minuti (2), devono risultare croccanti e non troppo cotte. Lasciatele raffreddare e intanto preparate la pastella: dividete i tuorli dagli albumi e montate questi ultimi a neve, sbattete i tuorli con il sale, aggiungete il formaggio grattugiato (3) e





unite il latte e la farina setacciata (4) poco alla volta alternandoli. Quando l'impasto risulterà cremoso e ben amalgamato aggiungete la noce moscata (5) e per ultimo l'albume montato a neve (6) mescolando delicatamente per evitare che si smonti.



In una padella scaldate l'olio, immergete ciascuna cimetta di cavolfiore nella pastella aiutandovi con una forchetta (7) e friggete in olio caldo ad una temperatura tra i 160° e i 180° (8). Scolate il cavolfiore in pastella (9), lasciatelo asciugare su carta assorbente e servitelo caldo.