

Cotoletta di cavolfiori

Un piatto unico saziante e leggero per la tavola dei mesi più freddi. Prova la cotoletta di cavolfiore e lasciati sorprendere dal gusto unico che stupirà anche i palati più diffidenti!

TEMPO DI PREPARAZIONE
5''

TEMPO DI COTTURA
25'

INGREDIENTI

PER 2 PERSONE

1 cavolfiore intero
2 uova
100 g di pane grattugiato
30 g di parmigiano grattugiato
sale
pepe
curcuma a piacere

IN AIRFRYER

Per una cucina più veloce e per un risultato più croccante cuoci le cotolette nella friggitrice ad aria a 190-200° per circa 8 minuti rigirandole una volta a metà cottura in modo da avere una croccantezza super!

CURIOSITÀ E SALUTE

Le cotolette vegetali, spesso create con ingredienti come tofu, seitan o verdure, rappresentano un'opzione nutriente e sostenibile per chi segue una dieta vegetariana o vegana. Con la loro versatilità, possono essere arricchite con aromi e spezie, offrendo un'esperienza culinaria appagante anche per chi ama le pietanze a base di carne.

CUCINIAMO!

PASSO 1

Riscalda il forno in modalità ventilata a 190° e prepara una placca rivestendola di carta forno. Lava il cavolfiore e, dopo averlo mondato delle foglie taglialo trasversalmente in fette spesse. A parte prepara due piatti uno con le uova che dovrai sbattere leggermente con una forchetta e l'altro con il mix di pane e parmigiano a cui puoi aggiungere sale, pepe e spezie a piacere.

PASSO 2

Impana le fette di cavolfiore passandole prima nell'uovo e poi nel pangrattato: per una croccantezza extra, ripassale nuovamente nell'uovo e nel pangrattato una seconda volta. Riponi poi sulla placca preparata in precedenza.

PASSO 3

Irrora con un filo d'olio (oppure utilizza l'apposito spray) e cuoci a 190° per circa 20'. Interrompi la cottura per girare le cotolette di cavolfiore; riprendi poi la cottura per altri 5' o fino a risultato ottimale.

Buon appetito!