

La Ricetta del Mese dei cuochi RiBò

Polpettine di cavolfiore

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

150 Gr. Cavolfiore
150 Gr. Patate
80 Gr. Uovo
80 Gr Pangrattato
60 Gr Parmigiano Reggiano
6 Gr. Olio Evo



PREPARAZIONE:

Lavare e mondare il cavolfiore. Lavare le patate.

Cuocere a vapore il cavolfiore, quando sarà ben cotto spegnere e togliere dal fuoco e lasciarlo intiepidire.

Nel frattempo in un'altra casseruola o pentola cuocere le patate, una volta cotte lasciarle intiepidire e poi sbucciarle.

Una volta che le patate e il cavolfiore saranno tiepidi frullate a intermittenza utilizzando un robot da cucina per lasciare le verdure un po' grossolane, altrimenti se preferite, frullate fino a far diventare il tutto un impasto omogeneo.

A questo punto aggiungere all'impasto gli altri ingredienti, uovo, parmigiano pangrattato olio e sale e amalgamare il tutto in una ciotola.

Formare delle polpettine e cuocere in forno a 170/180 gradi per circa 30 minuti.

Buon Appetito!



Difficoltà: media



Preparazione: 45 minuti

Cottura: 30 minuti