

Cavolfiore impanato

Per 4 persone

Una teglia grande come il forno



Suggerimenti

Anche il gambo del cavolfiore può essere impanato e cotto nello stesso modo.

Le nocciole macinate possono essere sostituite con 50 g di pangrattato.

Ingredienti

- 800 g di roselline di cavolfiore
- 2 uova battute
- 1 c di paprika
- 1 c di aglio in polvere (se piace)
- 1 c di sale
- pepe

per impanare:

- 100 g di pangrattato
- 50 g di nocciole macinate
- crema per arrostire

Yogurt al miele e peperoncino (dip):

- 360 g di yogurt alla panna (yogurt alla greca)
- 1 spicchio d'aglio sbucciato
- 1 C di miele liquido
- 1 C di erbe aromatiche di stagione sminuzzate (ad es. menta)
- fiocchetti di peperoncino piccante, sale
- foglioline di menta e fiocchetti di peperoncino per guarnire



Ciclo 3

Preparazione



- 1 Preriscaldare il forno a 200 °C se statico (a 180 °C se termoventilato). Mescolare le uova battute con la paprika, l'aglio in polvere, il pepe e il sale. Passare le rosette di cavolfiore in questo liquido.



- 2 Mescolare il pangrattato e le nocciole macinate. Passarvi le rosette di cavolfiore. Disporre le rosette sulla teglia foderata di carta da forno.



- 3 Spruzzare con qualche goccia di crema per arrostitire. Cuocere le rosette di cavolfiore 25–30 minuti nel centro del forno preriscaldato fino a quando sono croccanti.



- 4 Per il dip, versare lo yogurt in una scodella e aggiungervi lo spicchio d'aglio pressato e gli altri ingredienti, mescolando bene. Servire le rosette di cavolfiore con questa salsina.