

Polpette di cavolfiore



PROCEDIMENTO

Pulire il cavolo e le altre verdure, cuocere il cavolo e le patate. Tritare le patate e il cavolo. Far aromatizzare l'olio con aglio e rosmarino, filtrarlo e unirlo all'impasto insieme a parmigiano, uovo e sale. Formare le polpette di circa 30g, girarle nel pangrattato. si possono cuocere in padella oppure in forno.

INGREDIENTI

(a persona)

- cavolfiore 10 g
- pangrattato 5 g
- olio extra vergine di oliva 5 g
- formaggio parmigiano 3 g
- uovo 3 g
- rosmarino qb
- cipolla qb
- aglio qb
- sale qb