



Cavolfiori Impanati al Forno

Ricetta **molto facile** e **veloce** per preparare il **cavolfiore** in un modo un po' **diverso dal solito** e da non avere in casa quell'odore fastidioso durante la **bollitura** del cavolfiore. In questa **preparazione**, lo usi da **crudo**, dopo averlo pulito e **tagliato a rosette**, basta semplicemente **impanarlo** con uova e **pangrattato**, puoi **insaporire** il pangrattato a piacimento, io ho usato un po' di **erba cipollina** e dell'**aglio** in polvere, **infornarlo** e poi mangiarlo come **contorno** oppure da gustare come **piatto principale** o **antipasto**.

VEGETARIANO

Senza **LATTOSIO**4
Porzioni5 min.
Preparazione20 min.
Cottura

Ingredienti

1	CAVOLFIORE
3	UOVA
Q.B.	PANGRATTATO
Q.B.	SALE, OLIO EXTRAVERGINE
Q.B.	ERBE AROMATICHE

Procedimento

- 1
LAVA E TAGLIA A ROSETTE IL CAVOLFIORE (FOTO 1)
- 2
PREPARATI IL PAN GRATTATO CON IL SALE E LE ERBE AROMATICHE A PIACIMENTO (FOTO 2) E SBATTI LE UOVA IN UNA CIOTOLA
- 3
PASSA LE ROSETTE DI CAVOLFIORE NELL'UOVO, NEL PANGRATTATO E DISPONILE SU UNA TEGLIA CON CARTA FORNO
- 4
UNA VOLTA FINITO, PASSALE CON UN FILO D'OLIO SOPRA (FOTO 3) E INFORNALE A 180 °C PER 15-20 MINUTI

Informazioni Nutrizionali

per porzione

CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
150	35,92 gr	94,95 gr	12,47 gr