

Crocchette di patate e cavolfiore

Le **crocchette di patate e cavolfiore** sono un ottimo secondo piatto a base di verdura, adatto anche alla cucina vegetariana, che sposano il sapore caratteristico del cavolfiore a quello più neutro delle patate.

Per ottenere un buon risultato è importante utilizzare patate farinose, compatte, le stesse che si usano per fare gli gnocchi. Ottime quelle a buccia rossa e pasta gialla.

Le **crocchette di patate e cavolfiore** possono essere anche un ricco piatto unico se servite con una bella insalata verde di contorno.

INFORMAZIONI

- 4 persone
- **450Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **1 ora e ½**

INGREDIENTI

- 500 g di patate asciutte e farinose (peso al netto degli scarti)
- 300 g di cavolfiori (peso al netto degli scarti)
- 50 g di pecorino romano ben stagionato
- 2 tuorli d'uova
- Pepe nero macinato al momento
- 100 g di pane grattugiato
- 40 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 2 uova di gallina
- Olio extravergine di oliva o di semi di arachide per friggere

PREPARAZIONE

- Per questa ricetta il peso delle patate e dei cavolfiori deve essere seguito scrupolosamente e deve essere al netto degli scarti, altrimenti si rischia che le crocchette siano troppo umide e difficili da lavorare.
- Pelare le patate fino al peso indicato. Tagliarle a tocchetti.
- Pulire il cavolfiore selezionando le sole cimette fino al peso indicato. Lavarle bene.
- Cuocere le patate e i cavolfiori a vapore per 25 minuti. Devono risultare piuttosto morbidi, quindi trascorso il tempo indicato fare una prova schiacciando le verdure con una forchetta e se non si pestano facilmente proseguire ancora un po' la cottura.
- Quando le verdure sono cotte ritirarle e farle appena raffreddare.
- Schiacciare i cavolfiori per primi in una ciotola. Se rilasciano acqua questa va eliminata, quindi si possono schiacciare tutti e poi tamponarli con della carta da cucina, oppure si possono strizzare con uno strofinaccio prima di schiacciarli.
- Schiacciati e asciugati i cavolfiori, passare anche le patate.
- Rischiacciare il composto ottenuto una seconda volta per farlo più fine ed omogeneo.
- A questo punto aggiungere il Pecorino, mescolare e regolare di sale.
- Unire i tuorli, una generosa grattugiata di pepe e amalgamare bene gli ingredienti. Se il composto risultasse troppo tenero aggiungere poco pangrattato.
- Prelevare un cucchiaino di composto, formare una polpetta e appiattirla.
- Formare con lo stesso procedimento tutte le crocchette e metterle su un tagliere da riporre in frigorifero a riposare per una mezz'ora.
- Intanto miscelare in un piatto il pangrattato con il Parmigiano e in un altro piatto sbattere bene le uova.
- Passare le crocchette nell'uovo e nel pangrattato facendolo aderire bene, quindi ripetere la panatura.
- Friggerle in abbondante olio, preferibilmente di oliva, fintanto che non sono ben dorate, quindi ritirarle e asciugarle con carta da cucina.
- Spolverizzare con un po' di sale e servire appena tiepide.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, settembre, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.



VARIANTE VEGETARIANA

Utilizza un formaggio da grattugia vegetariano al posto del Parmigiano Reggiano.

I consigli di Barbara

Se avanzano si possono conservare in frigorifero per un giorno. Servirle a temperatura ambiente o riscaldare nel forno, preferibilmente ventilato, per qualche minuto.

Per una cottura più leggera si possono cuocere nel forno. In tal caso disporre le crocchette in una teglia ben unta e cospargerle con un filo d'olio. Cuocere a 180° con cottura ventilata per 15 minuti circa, girando le crocchette a metà cottura e proseguendo di qualche minuto se non fossero ancora ben dorate.