

Croccantella di cavolfiore



Ingredienti

300 gr cavolfiore pulito da frullare a crudo

1 uovo

250 gr acqua

50 gr parmigiano grattugiato

30 gr olio evo

1 cucchiaino di sale

150 gr farina di riso #

30 g farina di mais #

Erbette aromatiche in polvere

Pangrattato senza glutine #

Procedimento

Pulite il cavolfiore, tagliate 300 grammi di cimette e frullate al mixer con l'acqua e l'olio. Unite l'uovo, il parmigiano e il sale. Unite le farine e amalgamate bene. Io ho scelto la farina di riso e la farina di mais fioretto. Se optate per altre farine fate in modo che il composto sia cremoso. Prendete una teglia da forno rotonda diametro 30 cm oppure rettangolare 30x40 cm, foderatela da carta forno, spennellatela con olio evo e cospargete un paio di cucchiari di pan grattato senza glutine. Versate l'impasto e livellatelo con una spatola, sarà circa un centimetro di spessore. Cospargete sulla superficie delle erbe aromatiche in polvere e un po' di pangrattato. Questo in cottura diventerà una sfiziosa crosticina. Cuocete nel forno già in temperatura a 200 gradi per circa 30 minuti. Regolatevi a naso e guardando la doratura della superficie.

La croccantella di cavolfiore risulterà più croccante se stesa sottile. Personalizzatela e insaporitela a vostro gusto anche con l'utilizzo di spezie a piacere.

Ricetta originale di Monica Bellin