Cotolette di broccoli

Senza glutine



Ingredienti

300 gr di broccoli cotti e ben strizzati

1 uovo

60 gr di pangrattato senza glutine **#**

2 cucchiai di parmigiano grattugiato

Sale q.b.

Per l'impanatura

1 uovo sbattuto

Pangrattato q.b. (senza glutine) **#**

Procedimento

Schiacciate i broccoli con una forchetta, aggiungete l'uovo, il pangrattato, il parmigiano e il sale. Amalgamate tutto e forma le cotolette, poi passatele nell'uovo sbattuto e nel pangrattato. Cuocete in forno a 200°C per 20–25 minuti, girandole a metà cottura. Oppure in padella antiaderente con un filo d'olio, per 3–4 minuti per lato, finché saranno dorate e croccanti.

Ricetta dal web