

Polpette di cavolfiore al sugo



Tempo di preparazione: 45 min.

Difficoltà: Facile

Ingredienti (4 persone)

• Ingredienti

- Passata Classica 700g 250 ml
- Cavolfiore 1
- Farina 00 q.b.
- Olio di semi q.b.
- Olio extra vergine 2 cucchiari
- Pangrattato 2 cucchiari
- Parmigiano grattugiato 4 cucchiari
- Pecorino grattugiato 2 cucchiari
- Pepe nero q.b.
- Prezzemolo 1 rametto
- Sale q.b.
- Uova 2

Per questa ricetta abbiamo usato:



Preparazione

Le **polpette di cavolfiore** al sugo sono davvero deliziose! Cremose, facilissime e super saporite, questa è una di quelle ricette che una volta provate non lascerete più, sono un piatto genuino, semplice ma pieno di gusto, irresistibili!

Le polpette di cavolfiore al sugo sono semplicissime da preparare, come prima cosa lavate, pulite e tagliate a ciuffetti il cavolfiore e fatelo cuocere in una pentola con abbondante acqua o al vapore, lasciatelo leggermente al dente. Frattanto, in una ciotola sbattete le uova insieme al parmigiano e al pecorino, aggiungete il pangrattato, il prezzemolo sminuzzato, sale e pepe.

Quando il cavolfiore sarà cotto, scolatelo per bene e schiacciatelo con una forchetta o con lo schiacciapatate. Unite al cavolfiore gli ingredienti mischiati in precedenza e realizzate le polpette.

Infarinate le polpette di cavolfiore e friggetele in padella in olio di semi ben caldo. In alternativa, potete cuocerle in forno preriscaldato a 200 gradi per circa 20 minuti.

In una padella mettete la [passata di pomodoro](#), l'olio, un pizzico di sale e aggiungete le polpette.

Chiudete con il coperchio e lasciate cuocere le polpette di cavolfiore al sugo per 10 minuti, giusto il tempo di far restringere la passata.

Le polpette di cavolfiore al sugo sono pronte, gustatele ben calde, sono troppo buone!

- *Elena Laudicina*