

Ingredienti:

- 500 gr di zucca senza buccia
- 300 gr di cimette di cavolfiore
- 1 cucchiaio di capperi sott'aceto
- 2 spicchi di aglio
- Olio extravergine, prezzemolo
- Sale marino integrale

Zucca e cavolfiore al forno

Preparare una marinata con 1 cucchiaio di capperi sottaceto, 2 spicchi di aglio e prezzemolo tritati, quindi versarli in una ciotola capiente con olio extravergine d'oliva. Metterci della zucca tagliata a dadini e delle cimette di cavolfiore medio-grosse, mescolare bene e lasciare risposare almeno mezz'ora o anche tutto un pomeriggio. Trasferire in una teglia da forno unta di olio e infornare a 180° per 20-30 minuti o finchè la zucca non è morbida.



Ingredienti:

- un cavolfiore medio
- olio di semi per friggere 1 lt
- 3 uova medie
- Due spicchi di aglio tritati fini
- sale e pepe q.b.
- una manciata di prezzemolo fresco tritato
- 60 g di pecorino grattugiato
- farina 3-4 cucchiari
- 500 gr circa di pangrattato
- un pizzico di bicarbonato

Cavolfiori in pastella

Cuocere brevemente i cavolfiori a vapore lasciandoli al dente (10 min), quindi farli raffreddare sotto un getto di acqua fredda. Nel frattempo preparate la pastella: sgusciate le uova in una terrina, sbattetele energicamente insieme al pecorino grattugiato, al prezzemolo e l'aglio tritati finemente, sale e pepe. Aggiungete anche 3-4 cucchiari di farina, il bicarbonato e all'occorrenza un po' d'acqua (la pastella dovrà essere un po' consistente). Tuffate le cimette di cavolfiore e tiratele su con una forchetta eliminando la pastella in eccesso. Rotolatele nel pangrattato e friggetele in abbondante olio ben caldo, fate dorare per qualche minuto. Scolate il cavolfiore in pastella su carta assorbente e servite immediatamente.

