Tak zrobisz najlepsze kotleciki z kalafiora. Palce lizać!

Latem często rezygnujemy z mięsa na rzecz większej ilości sezonowych produktów. I dobrze! Bo taka dieta jest zdrowsza i bliższa ludzkiej naturze. Sezonowe lokalne produkty są podstawą diety wielu społeczności, które uchodzą za długowieczne, jak choćby mieszkańcy Okinawy.

Połowa lata to w Polsce bogactwo warzyw i owoców, warto więc z tego skorzystać. Dziś zrobimy kotleciki z kalafiora. Złociste, chrupiące i aromatyczne.

Składniki na kotleciki z kalafiora

Wybierz kalafior z polskiej uprawy, wcale nie musi być śnieżnobiały, ważniejsze, żeby był pachnący i pełen smaku.

- średniej wielkości kalafior,
- 1 jajko,
- pół szklanki bułki tartej,
- 1/3 szklanki tartego parmezanu,
- 1 mała cebula,
- 1 ząbek czosnku,
- garść posiekanej natki pietruszki,
- sól,
- pieprz,
- olej do smażenia.

Jak zrobić rumiane kotleciki z kalafiora, krok po kroku

1. Cebulkę obierz, posiekaj i zeszklij na niewielkiej ilości oleju, zostaw do przestudzenia.

2. Kalafiora podziel na różyczki i ugotuj o miękkości w osolonej wodzie (ok. 8 minut).
3. Odlej kalafiora i zostaw przynajmniej na 10 minut na durszlaku, żeby stracił nieco wilgoci.
4. Przełóż kalafior do miski i rozgnieć praską do ziemniaków, powinny pozostać niewielkie kawałki.
5. Do kalafiora dodaj przesmażoną cebulkę, przeciśnięty przez praskę czosnek, posiekaną natkę, sól i pieprz do smaku, jajko i tyle bułki, aby z masy dało się formować kotleciki.
6. Wymieszaj dokładnie masę i formuj z niej niewielkie lekko podłużne kotleciki.
7. Na patelni rozgrzej olej.
8. Kotleciki obtaczaj w bułce tartej i podsmażaj na złoty kolor z obydwu stron. Można je także upiec w airfryer.

Jak podawać?

Kotleciki z kalafiora świetnie smakują z sosem jogutrowo-czosnkowym z dodatkiem świeżych ziół, np. koperku. Pasuje do nich także sałatka z pomidorów i cebuli.