

**COTOLETTE DI CAVOLFIORE,  
ACCOMPAGNATE DA MAIONESE DI  
CAVOLFIORE, in friggitrice ad  
aria**





# Viaggi&AssaggiFelici



*Cotolette di cavolfiore,  
Accompagnate da  
maionese di cavolfiore*



# Ingredienti

- Cavolfiore fresco
- PASTELLA :100 g di semola/200 ml di acqua/2 cucchiaini Curcuma in polvere/Sale q.b
- Per la panatura : q.b.farina di mais/Erbe miste
- Olio evo per friggere

# Preparazione delle cotolette

- Lavate il cavolfiore, eliminando tutte le foglie esterne, e, poi, su un tagliere ,tagliatelo. ( IO NON L'HO SBOLLENTATO)
- Realizzate delle fette spesse un dito.
- Preparate una pastella veg: in una ciotola incorporate la semola all'acqua per ottenere un impasto della stessa consistenza della pastella tradizionale; quindi, unite curcuma, sale .
- Disponete in un piatto la farina di mais con rosmarino e sale .
- Scaldare poco olio in una padella,impastellate, infarinate le cotolette e friggetele lentamente, a fuoco medio, fino a rosolatura.
- Completate la cottura in forno a 170 gradi per 30 minuti.
- Salate e servite 🍴

*Io le ho accompagnate con **maionese di cavolfiore vegana**.*

*QUI TROVATE LA RICETTA !!!*

<https://viaggiassaggifelici.blog/2020/12/15/maionese-di-cavolfiore-vegan/>

<https://viaggiassaggifelici.blog/2020/12/15/maionese-di-cavolfiore-vegan/>

**Cottura in friggitrice ad aria :**  
**Sistemare le cotolette nel cestello della friggitrice ad aria calda, impostare la temperatura a 180°C per 20 minuti.**

*Potrete acquistare la friggitrice ad aria in mio possesso cliccando sul link qui di seguito !!!*