

Frittelle light



Ingredienti:

500 g cavolfiore

1 carota

90 g farina grano saraceno

2 uova

2 cucchiaini curcuma

1 cucchiaino erba cipollina

dado vegetale

pepe

Cuoci a vapore il cavolfiore pulito e schiaccialo con la forchetta. Aggiungi la carota grattugiata sui fori grandi, la farina di grano saraceno, dado vegetale o sale, le uova leggermente sbattute con pepe nero, la curcuma, l'erba cipollina. Amalgama bene il tutto e con le mani bagnate forma delle frittelle che metti nella padella vulcanica. Copri con MCSD e usa il fornello medio a fiamma alta 2 minuti, fiamma medio-bassa 3 minuti per parte. Servi con salsa a tua scelta.

Eliza Sestov