

# Bistecca di cavolfiore



## Ingredienti

- 1 cavolfiore intero
- 120g di farina
- 1 uovo
- 125ml di yogurt Vipiteno intero bianco
- 1 pizzico di sale
- 1 pacchetto di cornflakes neutri

## Preparazione

Tagliare il cavolfiore a fette di circa 1-2 cm di spessore. Anche le estremità più piccole possono essere utilizzate e sono chiamate pepite in questo caso. Per la pastella, mescolare bene l'uovo con lo yogurt, il sale e la farina. Immergere le bistecche e le pepite nella pastella. Spargere i cornflakes su un piatto e girarvi i pezzi di cavolfiore ricoperti di pastella.

Scaldare l'olio in una padella a 150°C e friggervi le bistecche o le pepite fino a doratura e servire immediatamente.

Consiglio: Servire con guacamole, tzatziki o una salsa piccante al peperoncino.

