

Frittelle di cavolfiore a basso indice glicemico con avocado

Frittelle dorate e croccanti ricche di cavolfiore e cremoso avocado—un'alternativa amica della glicemia alle tradizionali frittelle di patate che ti mantiene sazio.

Preparazione: 15 min

Cottura: 18 min

Totale: 33 min

Porzioni: 4

GL 1.1 / GI 26

Ingredienti

Low GI vegetable, non-starchy, high fiber cavolfiore, grattugiato

Low GI, contains quercetin for blood sugar support cipolla rossa, tagliata a dadini

Zero GI, high protein slows glucose absorption uova grandi

Zero GI, healthy fats improve insulin sensitivity avocado maturo

No glycemic impact sale marino

No glycemic impact, may improve nutrient absorption pepe nero, macinato fresco

Low GI, supports healthy glucose metabolism aglio in polvere

No glycemic impact, rich in antioxidants coriandolo fresco, tritato

Zero GI, monounsaturated fats support metabolic health olio extravergine d'oliva

Istruzioni

Step 1

Prepara gli ingredienti assicurandoti che il cavolfiore sia finemente grattugiato (usa un robot da cucina o cavolfiore già grattugiato), taglia la cipolla rossa a dadini piccoli e trita il coriandolo fresco. Taglia l'avocado a metà e preleva la polpa.

Step 2

In una ciotola capiente, unisci il cavolfiore grattugiato, la cipolla rossa tagliata a dadini e le uova. Sbatti le uova direttamente nel composto fino a quando tutto è uniformemente ricoperto e ben incorporato.

Step 3

Taglia l'avocado a pezzetti piccoli (circa 1 cm) e incorporali delicatamente nel composto di cavolfiore, facendo attenzione a non schiacciare completamente l'avocado—vuoi che rimanga un po' di consistenza.

Step 4

Condisci il composto con sale marino, pepe nero, aglio in polvere e coriandolo tritato. Mescola accuratamente per distribuire uniformemente i condimenti in tutta la pastella. Il composto dovrebbe tenere insieme quando viene pressato ma sarà un po' morbido.

Step 5

Scalda l'olio extravergine d'oliva in una padella antiaderente capiente a fuoco medio per circa 2 minuti fino a quando non diventa lucido ma non fuma. La temperatura corretta è fondamentale per ottenere esterni croccanti senza bruciare.

Step 6

Usando le mani o un cucchiaio grande, prendi circa 60 ml del composto di cavolfiore e formalo in una frittella piatta spessa circa 1 cm. Premi con decisione più volte per compattare il composto e aiutarlo a tenere insieme. Metti delicatamente nella padella calda, lasciando spazio tra ogni frittella.

Step 7

Cuoci le frittelle senza muoverle per 3-4 minuti fino a quando il fondo è dorato e croccante. Resisti alla tentazione di spostarle—questo permette di formare una crosta adeguata che le aiuta a rimanere intatte.

Step 8

Gira con attenzione ogni frittella usando una spatola larga e cuoci per altri 3-4 minuti sul secondo lato fino a quando è dorata e cotta completamente. Le frittelle dovrebbero essere sode e mantenere la loro forma. Trasferisci su un piatto e servi immediatamente mentre sono calde e croccanti.