



## Crocchette di Tonno e cavolfiore

Tempo: 30 min

Difficolta':

Prodotto: Tonno Pescato a Canna

---

### Ingredienti per quattro persone

- 1 cavolfiore
- 1 confezione di Tonno Rio Mare all'Olio d'Oлива da 160 g
- 1 ciuffetto di erba cipollina
- mezzo spicchio d'aglio
- 1 uovo
- latte q.b.
- 50 g di pecorino romano grattugiato
- sale marino
- pepe nero
- pangrattato
- olio di arachidi per friggere

### Procedimento

Lavare, mondare e lessare il cavolfiore in acqua bollente salata. Schiacciarlo con una forchetta, fino ad avere quasi una purea, e mescolarlo con il tonno sgocciolato e sminuzzato. Fare un trito con l'erba cipollina, l'aglio e il formaggio, aggiungerlo al cavolfiore e amalgamare l'impasto con l'uovo leggermente sbattuto, qualche cucchiaio di latte e una macinata di pepe nero.

Far riposare il tutto in frigo per mezz'ora.

A questo punto, formare dei piccoli cilindri con il composto, passarli nel pangrattato e friggerli in olio abbondante, fino a doratura. Scolare le crocchette su carta assorbente.

Mise en place:

Posizionare le crocchette calde in un cono di carta alimentare, come in un cartoccio da street food. Cospargerle con granelli di sale integrale e servirle immediatamente.



## Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

### Il consiglio dello Chef

Le crocchette devono essere cremose all'interno, ma dorate e croccanti all'esterno. Per questo è importante friggerle a immersione in olio di arachidi molto caldo, a 180 gradi circa: a questa temperatura si avrà una frittura perfetta, asciutta e leggera.