

Receta de fritos de coliflor



Receta de fritos de coliflor

Una receta de fritos de coliflor sencilla y económica, además de ser **una excelente forma de integrar** este a veces incomprendido vegetal. El resultado vale la pena.

¿Cómo hacer fritos de coliflor?

Uno de los secretos de esta preparación **consiste en añadir un poco de leche** al agua de cocción de la coliflor a fin de neutralizar los fuertes y a veces desagradable sulfuros que se desprenden durante el proceso.

Información Nutricional

Categoría: [Aperitivos](#)

Cocina: Chilena

Calorías: 350

Preparación: 30 minutos

Cocción: 20 minutos

Raciones: 4 personas

Receta de fritos de coliflor

Ingredientes

- 1 coliflor
- 100 g de harina
- 100 ml de leche
- 2 huevos
- Aceite de oliva extra virgen
- Sal

Preparación

- **1.** Retirar las hojas y trozar la coliflor en ramilletes a partir del tronco, lavar muy bien en agua fría y estilar en papel absorbente.
- **2.** En una olla grande añadir abundante agua, una pizca de sal, la leche y llevar a hervor a fuego alto, sumergir los ramilletes de coliflor, bajar a fuego medio y cocinar por unos 6 a 8 minutos o hasta que alcance el punto de cocción deseado.
- **3.** En un bol mediano batir los huevos suavemente y en un segundo bol disponer la harina. Reservar.
- **4.** En una freidora o sartén hondo calentar el aceite a unos 180°C (356°F), humectar cada ramillete de coliflor en el huevo batido, escurrir el exceso, rebozar completamente con harina y sumergir suavemente en el aceite caliente, sin que se superpongan, freír por unos

3 a 4 minutos o hasta que estén dorados. Escurrir en papel absorbente.

- 5. Servir los fritos de coliflor inmediatamente, como aperitivos o acompañados de arroz graneado y hojas de albahaca.

Recomendamos

[Croquetas de choclo](#)

[Papas fritas perfectas](#)