

# ***Bistecche di cavolfiore impanate vegane all'orientale***



**La bistecca vegetariana di cavolo rosso ha di recente aperto la strada, e ora facciamo un altro passo, questa volta all'insegna del Veganuary: Queste pregiate bistecche di cavolfiore con salsa di crema di formaggio fresco vegano speziata sono completamente prive di prodotti di origine animale.**

Un cavolfiore in frigorifero, ma nessuna idea su come cucinarlo? Il cavolfiore è un ortaggio straordinariamente versatile che può essere utilizzato per creare una grande varietà di ricette fantasiose. Questa volta lo abbiamo affettato, impanato le fette e poi cotte fino a doratura come delle bistecche. Abbinandoci una salsa al formaggio fresco vegano cremosa, trasformiamo questo piatto in pura poesia! Come impanare senza uova e senza problemi, lo rivela la preparazione sottostante.

Quando si taglia il cavolfiore, tra l'altro, può succedere che cada un po' a pezzi. Ma non importa - i pezzettini vengono lo stesso impanati e fritti.

## **Ingredienti per le bistecche**

- 1 cavolfiore medio, tagliato trasversalmente a fette di circa 2 cm di spessore
- 0,4 dl di acqua più 1 dl di acqua supplementare
- ½ cucchiaino di cumino
- 1½ tazza di pangrattato
- 100 g farina
- ⅓ cucchiaino di cipolla in polvere
- ⅓ cucchiaino di sale
- ½ cucchiaio d'olio d'oliva
- Olio d'oliva per friggere
- 1 manciata di semi di melagrana

## **Ingredienti per la salsa**

- 115 g di formaggio fresco vegano, naturale (a seconda della consistenza, togliere un po' prima dal frigo)
- 70 g di yogurt al latte di cocco, senza zucchero
- ½ spicchio d'aglio, pressato
- ¼ cucchiaino di cumino

- Un po' di pepe di Cayenna
- 1½ cucchiaino di prezzemolo fresco, finemente tritato
- Sale e pepe nero, macinato fresco

### **Preparazione bistecca**

1. Mettere le fette di cavolfiore in una padella con circa 0,4 dl di acqua e salare. Cospargerle di cumino e cuocerle a vapore per circa 10 minuti con il coperchio. A metà della cottura, girare le fette e condire l'altro lato. Lasciare raffreddare leggermente.
2. Mettere il pangrattato in un piatto fondo, in un secondo piatto fondo mescolare 1 dl di acqua con la farina, il cumino in polvere, la cipolla in polvere, il sale e l'olio d'oliva fino ad ottenere una salsa densa. Questa costituisce il nostro sostituto dell'uovo per l'impanatura.
3. Passare le fette di cavolfiore in questa salsa, poi nel pangrattato e infine friggerle in un po' d'olio, finché l'impanatura non assume un colore dorato.

### **Preparazione della salsa**

Mescolare tutti gli ingredienti per la salsa e condire.

### **In conclusione**

Mettere le bistecche su un piatto, versare la salsa di lato e cospargere con semi di melograno.

**Tempo di preparazione: circa 40 minuti**