



Κροκέτες κουνουπιδιού

Μερίδες: 20 κροκέτες **Χρόνος προετοιμασίας:** 20 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 40 λεπτά

Φυλάσσουμε τις κροκέτες και τη σως ξεχωριστά και καλυμμένα στο ψυγείο για 3 μέρες.

Υλικά για τις κροκέτες:

500 γρ. φλορέτες κουνουπιδιού (από 1 κουνουπίδι των 800-900 γρ.)
1 κ.σ. κορν φλάουρ
2 κ.σ. νερό
½ κ.γλ. [Italian mix](#) ή ξερή ρίγανη
¼ κ.γλ. σκόνη σκόρδο ή κρεμμύδι
2 κ.σ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο
120 γρ. τριμμένη φρυγανιά (γαλέτα)
50 γρ. τριμμένο φυτικό τυρί ή άλλο τυρί της επιλογής μας
ελαιόλαδο
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι (προαιρετικά)

Υλικά για τη σως:

200 γρ. φυτικό γιαούρτι ή άλλο γιαούρτι της επιλογής μας
2 κ.σ. ελαιόλαδο
1 κ.σ. χυμό λεμονιού ή ξύδι
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι (προαιρετικά)
¼ ματσάκι μαϊντανό ή άνηθο ψιλοκομμένο
1-3 κ.σ. κρύο νερό (εάν χρειάζεται για να την αραιώσουμε)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Κόβουμε τις φλορέτες κουνουπιδιού (φυλάσσοντας το κοτσάνι για χρήση βελουτέ σούπες ή [coleslaw](#)). Βάζουμε κατσαρόλα με νερό να βράσει, αν θέλουμε το αλατίζουμε, σιγοβράζουμε τις φλορέτες για 10 λεπτά και τις στραγγίζουμε ρίχνοντας κρύο νερό να σταματήσει ο βρασμός. Αφήνουμε να στραγγίσουν καλά και να έρθουν σε θερμοκρασία δωματίου.

2) Παράλληλα ανακατεύουμε το κορν φλάουρ με το νερό σε μπολάκι.

3) Πολτοποιούμε το κουνουπίδι σε επεξεργαστή τροφίμων και μεταφέρουμε σε μπολ. Προσθέτουμε το [Italian mix](#) (ή τη ρίγανη), τη σκόνη σκόρδο (ή κρεμμύδι), το μαϊντανό, τη



φρυγανιά, το μείγμα κορν φλάουρ, το τυρί, προαιρετικά αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ανακατεύουμε μέχρι να έχουμε μαλακό μείγμα που πλάθεται.

4) Πλάθουμε ισομεγέθεις κροκέτες (περ. των 35-40 γρ.), τις βάζουμε σε ταψί περασμένο με λαδόκολλα και τις αλείφουμε με λίγο ελαιόλαδο. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C στον αέρα για περίπου 30 λεπτά μέχρι να πάρουν χρώμα, γυρίζοντας τις προσεκτικά στα μισά του χρόνου. Εναλλακτικά τις ψήνουμε στο air fryer στους 190°C για περίπου 15 λεπτά.

5) Παράλληλα ετοιμάζουμε τη σως ανακατεύοντας όλα τα υλικά σε μπολάκι και βάζουμε στο ψυγείο μέχρι το σερβίρισμα. Σερβίρουμε τις κροκέτες χλιαρές ή σε θερμοκρασία δωματίου συνοδεύοντας τις με τη σως.