Cauliflower Fritters

Servings: 8 (2 fritters each)

Diet: Vegetarian

Ingredients

- 1 large head of cauliflower, green leaves removed
- 1 teaspoon salt
- ½ cup flour
- 2 eggs
- ½ cup shredded cheese
- 1 tablespoon oil
- Optional: black pepper, garlic, onion powder, paprika, chili, etc.

Instructions

STEP 1: Place whole head of cauliflower in a large pot, cover with water and boil over high heat for 10-15 minutes until tender, then drain. Allow to cool.

STEP 2: Mash the cauliflower in a large bowl. Add salt, flour, eggs, cheese and optional spices. Mix until combined.

STEP 3: Heat oil in a large pan over medium-high heat. Divide mixture into ¼ cup fritters and fry until golden, about 3 minutes each side. Serve warm.

QUICK TIPS

- **Nutrition Boost:** Add shredded carrots, onions, zucchini or other vegetables. For every additional 1 cup of vegetables, add 2 more tablespoons of flour.
- **Did you know?** Cauliflower is a nutrient-rich vegetable that supports digestion, heart health, and the immune system.

CAPITAL AREA FOOD BANK

Per Serving: 110 Calories I 11g Carbs I 2g Sugar I 2g Fiber I 5g Fat (2g Sat Fat) I 6g Protein | 380mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

فطائر القرنبيط

وجبة تكفي: 8 (2 فطيرة مقلية لكل شخص)

النظام الغذائي: نباتي

المقادير

- 1 رأس كبير من القرنبيط مع إزالة الأوراق الخضراء
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- ½ كوب طحين
- 2 بيضات
- ½ كوب جبن مبشور
- 1 ملعقة زيت
- اختياري: الفلفل الأسود والثوم ومسحوق البصل والفلفل الحلو والفلفل الحار وما إلى ذلك

إرشادات

الخطوة 1: يوضع رأس كامل من القرنبيط في قدر كبير، ويُغمر بالماء ثم يُترك ليغلي على نار عالية لمدة 10-15 دقيقة حتى ينضج، ثم يُصفى. ويترك ليبرد.

الخطوة 2: يُهرس القرنبيط في وعاء كبير. يُضاف الملح والدقيق والبيض والجبن والتوابل الاختيارية. تُخلط حتى تمتزج جيداً.

الخطوة 3: يُسخّن الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة إلى عالية. يُقسم المزيج إلى فطائر بحجم ¼ كوب للواحدة ويُقلى حتى يصبح لونه ذهبياً، أي لحوالي 3 دقائق لكل جانب. يُقدّم ساخناً.

QUICK TIPS

- **تعزيز التغذية:** يُضاف الجزر المبشور أو البصل أو الكوسة أو الخضار الأخرى. يُضاف 2 ملعقة دقيق إضافية مقابل كل كوب 1 إضافي من الخضار.
- **هل تعلم؟** القرنبيط هو من الخضروات الغنية بالمغذيات التي تدعم الهضم وصحة القلب وجهاز المناعة.

CAPITAL AREA FOOD BANK

لكل وجبة: 110 سعرة حرارية | 11 جرام كربوهيدرات | 2 جرام سكر | 2 جرام ألياف | 5 جرام دهون (2 جرام دهون مشبعة) | 6 جرام بروتين | 380 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes