

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.



- **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.



Per Serving: 110 Calories | 11g Carbs | 2g Sugar | 2g Fiber | 5g Fat (2g Sat Fat) | 6g Protein | 380mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Bánh Chiên Súp Lơ

Khẩu phần: 8 phần (mỗi phần 2 cái bánh)

Chế độ ăn: Ăn chay

Nguyên liệu

- 1 cái súp lơ lớn, bỏ lá xanh
- 1 thìa cà phê muối
- ½ chén bột mì
- 2 quả trứng
- ½ chén phô mai bào
- 1 thìa canh dầu
- Tùy chọn: tiêu đen, tỏi, bột hành, ớt paprika, ớt khô, v.v.

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Cho nguyên cái súp lơ vào nồi lớn, đổ nước ngập và luộc ở lửa lớn trong 10-15 phút cho mềm, sau đó vớt ra để ráo. Để nguội.

BƯỚC 2: Nghiền súp lơ trong một tô lớn. Thêm muối, bột mì, trứng, phô mai và gia vị tùy chọn. Trộn đều tất cả.

BƯỚC 3: Đun nóng dầu trong chảo lớn ở mức lửa vừa. Chia hỗn hợp thành từng phần ¼ chén và chiên đến khi vàng đều, khoảng 3 phút mỗi mặt. Thường thức khi còn ấm.



- **Tăng cường dinh dưỡng:** Thêm cà rốt, hành tây, bí ngòi hoặc các loại rau khác bào nhỏ. Cứ thêm 1 cốc rau, hãy cho thêm 2 thìa canh bột mì.
- **Bạn có biết?** Súp lơ là loại rau giàu dinh dưỡng, tốt cho tiêu hóa, tim mạch và hệ miễn dịch.



Trong mỗi khẩu phần: 110 Calo | 11g Tinh bột | 2g Đường | 2g Chất xơ | Chất béo (2g Chất béo bão hòa) | 6g Protein | 380mg Natri
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes