

## Cauliflower "Tots"

**Yield:** 4 servings

**Total Time:** 30 minutes

### Ingredients

- 2 cups or 12 ounces uncooked or frozen cauliflower, chopped
- 2 eggs
- 1/4 cup diced yellow onion
- 1/2 cup cheddar or mozzarella cheese
- 2/3 cup panko breadcrumbs
- 1/3 cup flour (all purpose or whole wheat)
- 1 teaspoon Italian seasoning or oregano
- 1/2 teaspoon garlic powder or 1 clove fresh garlic, grated
- 1/2 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon pepper

### Preparation Instructions

1. Preheat the oven to 400°F. Grease a baking sheet with a thin layer of oil or line with parchment paper and set aside.
2. Blanch the cauliflower in boiling water for 1 minute then remove and shock with cold tap water to stop the cooking process. Drain well.
3. Chop cauliflower finely and mix thoroughly with the eggs, onions, cheddar, breadcrumbs, flour, and seasoning. Scoop about 1.5 tablespoons of mix using a ice-cream scoop or your hands and gently press between your hands into a firm ball then shape into a tater-tot shape. It helps to wash your hands after every few tots to keep them from sticking onto your hands. Place on your prepared baking sheet.
5. Bake until golden brown and crispy, 18-24 minutes, turning halfway. Remove from the oven and enjoy hot with ketchup, ranch dressing, or your favorite dipping sauce!

### Nutrition Highlights

- These tots are a healthy alternative to traditional "tater tots" less sodium, fat, and carbohydrates than the frozen potato version. This recipe also works with broccoli!
- Each serving has 200 calories with 7g of fat, 24g of carbs, and 310 mg of sodium.

Adapted from: [www.gimmedelicious.com](http://www.gimmedelicious.com) © 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved

## “Крокеты” из Цветной Капусты

**Количество:** 4 порции

**Время приготовления:** 30 минут

### Ингредиенты

- 2 чашки или 12 унций сырой или замороженной цветной капусты
- 2 яйца
- 1/4 чашки нарезанного кубиками желтого лука
- 1/2 стакана сыра чеддер или моцареллы
- 2/3 стакана панировочных сухарей панко
- 1/3 стакана муки (обычной или из цельной пшеницы)
- 1 чайная ложка итальянской приправы или орегано
- 1/2 чайной ложки чесночного порошка или 1 зубчик свежего натертого чеснока
- 1/2 чайной ложки соли
- 1/2 чайной ложки перца

### Приготовление

1. Разогрейте духовку до 400°F. Смажьте противень тонким слоем масла или выложите пергаментной бумагой и отложите в сторону.
2. Бланшировать цветную капусту в кипящей воде в течение 1 минуты, затем опустите в холодную водой, чтобы остановить процесс приготовления. Слейте воду.
3. Цветную капусту мелко нарезать и тщательно перемешать с яйцами, луком, сыром, панировочными сухарями, мукой и приправой. Возьмите около 1.5 столовых ложек смеси, используя мерную ложку для мороженого или руками, и скатайте в твердый шар, а затем придайте форму крокета (маленькой котлеты формы цилиндра) Споласкивайте руки после нескольких крокетов, чтобы они не прилипали к вашим рукам. Выложить на подготовленный противень.
4. Выпекать до золотисто-коричневого цвета и хрустящей корочки, 18-24 минуты, переворачивая на половине времени. Выньте из духовки и наслаждайтесь с кетчупом, заправкой ранчо или вашим любимым соусом!

### Содержание Полезных Веществ

- Эти крокеты являются здоровой альтернативой традиционной замороженной картофельной версии с меньшим количеством натрия, жиров и углеводов,. Этот рецепт также работает с брокколи!
- Каждая порция содержит 200 калорий с 7 г жира, 24 г углеводов и 310 мг натрия.

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved