

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Cavolfiore stufato con olive

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Cavolfiore stufato con olive

INGREDIENTI

CAVOLFIORE 1
OLIVE DI GAETA 60 gr
SPICCHIO DI AGLIO 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare il cavolfiore stufato con olive: prendete il cavolfiore privatelo delle foglie esterne, dividetelo a metà, togliete la parte centrale più dura e con pazienza separate le cimette.



- 2 Trasferite le cimette di cavolfiore all'interno dell'inserto per la cottura a vapore, appena l'acqua bolle, appoggiate l'inserto sopra la pentola colma d'acqua, coprite e cuocete per 10 minuti.

Se non avete a disposizione la pentola per la cottura a vapore, potete anche tranquillamente cuocere il cavolfiore facendolo scottare per qualche minuto in acqua bollente.





- 3 Una volta che il cavolfiore è arrivato a cottura, trasferitelo in un'insalatiera, tagliate le cimette in pezzi più piccoli e lasciate leggermente intiepidire.



- 4 Se gradite, affettate sottilmente mezzo spicchio d'aglio e aggiungetelo nell'insalatiera insieme al cavolfiore. Condite con olio extravergine di oliva, salate, mescolate bene in modo da far prendere sapore a tutto il cavolfiore, con il condimento appena aggiunto.



5 E come ultimo ingrediente per completare la ricetta, non vi resta altro che aggiungere le

olive di Gaeta.

Il cavolfiore stufato con olive è pronto per essere servito!!!

