

ZUPPE E MINESTRE

Minestra di pasta e cavolfiori

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [40 min](#) COSTO:
[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Minestra di pasta e cavolfiori, una minestra della tradizione gastronomica povera partenopea. E come sempre diciamo, il fatto che un piatto sia identificato come piatto povero non è assolutamente vero che sia anche povero di sapore, tutt'altro!

Le nonne italiane, di qualsiasi regione, erano delle sapienti cuoche, erano, infatti, in grado di rendere prelibato e saporito anche l'ultimo tozzo di pane rimasto!

Qui la minestra è insaporita con cavolfiori e pomodoro, che volete di più? Provate questa minestra e non salterete più dalla finestra!

INGREDIENTI

CAVOLFIORE 1 kg

PASTA MISTA 300 gr

POMODORO PELATO 400 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola

SPICCHIO DI AGLIO 1

PREZZEMOLO 1 ciuffo

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1

PREPARAZIONE

- 1 Fate soffriggere lo spicchio d'aglio affettato ed il peperoncino diviso a metà nell'olio in una pentola a fondo spesso, preferibilmente in ghisa smaltata.





2 Nel frattempo pulite il cavolfiore e dividetelo in cimette. Aggiungetelo alla casseruola quando l'olio inizia a sfrigolare e fate soffriggere per qualche istante.





3 Nel mentre frullate il pomodoro pelato, quindi unitelo nella casseruola. Aggiungete tanta acqua quanta ne serve per coprire tutto il cavolfiore; salate e lasciate cuocere a pentola semi-coperta per circa 25 minuti o a cottura del cavolfiore.





4 A questo punto, unite la pasta, mescolate e coprite completamente la pentola. Lasciate cuocere al dente.

Spegnete il fuoco e lasciate riposare la minestra per 5-10 minuti.





5 Infine aggiungete il prezzemolo tritato e mescolate. Servite la minestra aggiungendo, a piacere, altro prezzemolo tritato.



