

PRIMI PIATTI

## Pasta ai cavolfiori colorati

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [24 min](#)    COSTO:

[molto basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



### INGREDIENTI

PASTA corta, a scelta - 400 gr  
CAVOLFIORE di colori diversi (verde, bianco, arancione e viola) - 600 gr  
ALICI O ACCIUGHE SOTT'OLIO filetti - 4  
SPICCHIO DI AGLIO 2  
PARMIGIANO REGGIANO  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)  
SALE

Pasta con cavolfiori colorati, un primo piatto dall'aspetto molto allegro, con tutti i colori di cui i cavolfiori dispongono dal bianco al giallo al viola per finire con l'arancione e il verde del romanesco.

Un piatto che nonostante il colore e l'aspetto succulento risulta anche molto leggero: pasta e verdure con aggiunta di poco parmigiano e un giro d'olio...un piatto che potrete adattare benissimo alle vostre esigenze di dieta.

Provate anche la ricetta delle [penne al cavolfiore](#), una gustosa variante con sugo di pomodoro!

# PREPARAZIONE

- 1 Portate a bollire due pentole d'acqua, una per la cottura al vapore e l'altra per la cottura della pasta. Dividete le cimette dei cavolfiori bianchi e tuffateli nella stessa acqua che poi userete per cuocere la pasta.



- 2 Preparate anche gli altri cavolfiori e trasferiteli nel cestello della vaporiera, poneteli sulla seconda pentola con l'acqua ad ebollizione e fate cuocere 6-7 minuti al vapore.





**3** Mentre i cavolfiori cuociono, preparate il condimento: prendete una padella sufficientemente ampia per poter successivamente saltare la pasta e fate scaldare un bel giro d'olio con i filetti d'acciuga e l'aglio affettato finemente.

Spegnete il fuoco non appena le acciughe si sono sciolte, prestate attenzione a non fare scurire le fettine d'aglio.





- 4 Salate l'acqua dove stanno cuocendo le cimette di cavolfiore bianco, quindi versatevi la pasta e portatela a cottura molto al dente.



- 5** Togliete i cavolfiori colorati dal cestello della vaporiera e trasferiteli in padella con l'olio caldo per farli insaporire per qualche minuto.





- 6** Quando la pasta è cotta, legate il condimento nella padella con un mestolo della sua acqua di cottura, quindi scolatela insieme ai cavolfiori bianchi e fatela saltare in padella insieme al condimento.



- 7** Aggiungete in padella anche una bella spolverata di parmigiano grattugiato, vi aiuterà a formare una bella crema legata.



8 Servite nei piatti e ultimate aggiungendo un giro d'olio extravergine d'oliva a crudo ed una spolverata di pepe nero.



