

ZUPPE E MINESTRE

# Zuppa di cavolfiore Umbra

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    COSTO: [basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



## INGREDIENTI

CAVOLFIORE 1

SPICCHIO DI AGLIO 1

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

PEPE

SALE

PANE A FETTE abbrustolito per servire -

La **zuppa di cavolfiore Umbra** è una ricetta antica, molto buona e di origine contadina, un perfetto comfort food invernale che di certo vi piacerà se amate i sapori rustici e intensi. Provate questa ricetta regionale e vedrete che buona che è questa zuppa!

## PREPARAZIONE

**1** Zuppa di cavolfiore umbra: prima di tutto pulite il cavolfiore eliminate tutte le foglie

esterne, poi dividetelo a metà, togliete la parte più dura centrale e, con pazienza separate le cimette.



- 2 Mettete 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 il necessario per la cottura a vapore, potete scottare il cavolfiore semplicemente in acqua bollente per qualche minuto.



**3** Trascorso il tempo necessario per la cottura del cavolfiore, controllate con la punta di un coltello il grado di cottura del cavolo. Se il cavolo è cotto, togliete l'inserito dal fuoco e lasciate intiepidire; tenete da parte l'acqua di cottura del cavolfiore, che servirà per bagnare il pane abbrustolito alla fine della preparazione della zuppa.

**4** A questo punto fate scaldare in una padella all'incirca 4 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, affettate finemente 1 spicchio d'aglio e aggiungetelo nella padella con l'olio, lasciate profumare per qualche minuto.



- 5 Quando l'olio è ben caldo e vedrete che inizia a sfrigolare intorno all'aglio, aggiungete le cimette di cavolfiore nella padella, salate, insaporite con una macinata di pepe nero, assaggiate e se necessario aggiustate il sale .



**6** A questo punto prendete le cocottine, o più semplicemente un piatto fondo, appoggiate una fetta di pane abbrustolito sul fondo, bagnate il pane con l'acqua di cottura del cavolfiore messa da parte in precedenza e condite con un filo d'olio la fetta di pane.



**7** Infine aggiungete sopra la fetta di pane il cavolfiore, date un'altro giro d'olio a crudo sul cavolfiore e la zuppa di cavolfiore umbra è pronta per essere servita.

Aggiungete se gradite dell'altro pane abbrustolito.



