

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di cavolfiore

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



La ricetta che andiamo a presentarvi qui di seguito è perfetta per chi non si lascia intimidire dai cattivi odori in cucina. La **zuppa di cavolfiore** infatti è proprio buona e decisamente più delicata di quello che potrebbe sembrare e di certo è perfetta per una cena invernale, quando si ha bisogno di un qualcosa che riscaldi corpo e anima e questo comfort food è proprio l'ideale. Il cavolfiore poi essendo una crucifera è scientificamente provato che faccia molto bene all'organismo ed infatti è ritenuto uno dei più potenti antitumorali presenti in natura.

Questa pietanza è proprio semplice da fare e vi basteranno pochissimi ingredienti per fare un piatto buono, salutare e leggero! Se poi volete evitare che nella vostra casa ristagni il cattivo odore, vi

sveliamo un trucchetto. Sul coperchio mettete un batuffolo di cotone zuppo di aceto e in questo modo questo neutralizzerà i cattivi odori. Seguite la video ricetta e provatelo subito e fateci sapere se vi è piaciuta lasciandoci un messaggio nel box degli ingredienti. Questa zuppa di cavolfiore è davvero squisita, provatela, piacerà anche a chi non ama particolarmente questo ortaggio dalle note pungenti.

E se amate invece particolarmente questo ingrediente, per voi ecco altre ricette con il cavolfiore da non perdere:

[rosti di cavolfiore](#)

[curry di cavolfiore](#)

[crema di cavolfiore](#)

INGREDIENTI

CAVOLFIORE 1

SPICCHIO DI AGLIO 1 spicchio

PREZZEMOLO 1 ciuffo

PEPERONCINO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiari da tavola

SALE

PER SERVIRE

PANE A FETTE abbrustolito -

PREPARAZIONE

1 Esistono varie versioni della zuppa di cavolfiore, quella che faremo oggi è di origine campana, ma vediamo come procedere:

Per una cottura più veloce del cavolfiore, scottatelo in acqua bollente per qualche minuto, altrimenti come procederemo nel nostro caso: mettete la pentola per la cottura a vapore sul fuoco e portate a bollore. Nel frattempo prendete il cavolfiore, eliminate le foglie esterne e con un pò di pazienza separate la parte centrale più dura e, ricavate le cimette.



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





3 Quando il cavolfiore è cotto, toglietelo dal fuoco e lasciatelo intiepidire, conservate l'acqua di cottura.



4 Scaldate in una padella un giro olio extravergine d'oliva, aggiungete uno spicchio d'aglio sbucciato e lasciate profumare l'olio.



5 Appena l'olio inizia a sfrigolare, aggiungete nella padella le cimette di cavolfiore.



6 Soffriggete per qualche minuto e quando vedete che il cavolfiore si inizia a dorare, aggiungete un paio di cucchiaini di acqua di cottura di quest'ultimo.



7 Aggiungete se gradite del peperoncino e salate.



8 A questo punto coprite e lasciate cuocere coperto per qualche minuto.



9 Nel frattempo preparate un trito di prezzemolo e aggiungetelo nella padella insieme al cavolfiore.



10 La zuppa di cavolfiore é pronta, servitela con del pane abbrustolito e un filo di olio extravergine di oliva a crudo.





CONSIGLIO

Me ne è avanzata una porzione come posso fare a conservarla?

Puoi metterla in frigorifero all'interno di un contenitore ermetico oppure surgelarla.

Ho acquistato un cavolfiore, per quanto tempo posso conservarlo?

Se è fresco puoi conservarlo fino a dieci giorni in frigorifero nello scomparto della frutta.