

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Cavolfiore alla greca

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

1 cavolfiore
2 cucchiaini d'aceto di vino
5 cucchiaini di passato di pomodoro
5 cucchiaini d'olio d'oliva
5 cucchiaini di vino bianco secco
1 cipolla
1 spicchio d'aglio
12 semi di coriandolo
1 pizzico di zenzero in polvere
sale
pepe.

PER SERVIRE

2 cucchiaini olio d'oliva
1 cucchiaio di succo di limone
2 cucchiaini di coriandolo fresco tritato
finemente.

PREPARAZIONE

1 Mondate la cipolla e tritatela. Pelate l'aglio e schiacciatelo. Mettete aglio e cipolla in una pentola insieme con il passato di pomodoro, l'olio, il vino e il coriandolo. Versatevi 50 cl di acqua. Salate, pepate e aggiungete lo zenzero.

Portate a ebollizione, coprite, lasciate cuocere per venti minuti a fuoco dolce.

Nel frattempo fate bollire una pentola di acqua. Dividete il cavolfiore in cimette. Lavatele in acqua e aceto. Sgocciolatele e gettatele nell'acqua bollente; fatele sbollentare per cinque minuti. Sgocciolatele. Dopo i venti minuti di cottura, versate nel brodo le cimette di cavolfiore e lasciatele cuocere per circa trenta minuti senza coperchio. Versate il cavolfiore e il brodo ristretto in un piatto di portata e lasciate raffreddare. Fate marinare per due ore in frigorifero.

Per servire aggiungete l'olio di oliva, il succo di limone e il coriandolo tritato