

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Cavolfiore soffocato con olive nere

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **molto bassa** PREPARAZIONE: **10 min** COTTURA: **30 min** COSTO:

basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



INGREDIENTI

CAVOLFIORE 1

OLIVE BARESANE

AGLIO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE

Cavolfiore soffocato con olive nere è un contorno dal sapore particolare, diverso dal lessato e condito con olio e limone. Questa è una ricetta appartenente alla famiglia della nostra cookina riccy-ola che ha il piacere di condividerla con noi.

PREPARAZIONE

- 1 In un tegame basso mettete tutto a crudo: cavolfiore pulito e diviso a cimette, aglio a piacere, olio sale e pepe.



- 2 Il cavolfiore si deve cuocere piano piano con i suoi vapori, senza aggiungere acqua, ogni tanto alzando il coperchio e rimestando fate scivolare nella pentola la condensa che si forma sotto.

Verso metà cottura sciacquate le olive, aggiungetele al cavolfiore e portate a termine la cottura.



