

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Cavolfiore sottaceto

LUOGO: **Europa / Italia**

DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **20 min** COTTURA: **5 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

NOTE: *+ 1 ORA DI AMMOLLO IN ACQUA SALATA*



Ecco una ricetta perfetta per fare un'ottima conserva: **Cavolfiore sottaceto!**

Amate così tanto i cavolfiori da volerli mangiare tutto l'anno? Un ottimo modo è quello di metterli sottaceto. Non lo fate perchè vi sembra troppo difficile?

Per aiutarvi abbiamo pensato di fare un video così vi renderete conto che sarà semplicissimo preparare i vostri sottaceti. Se la vostra preoccupazione è, invece, il rischio di qualche intossicazione alimentare sappiate che se lavorate puliti non ci

saranno problemi, soprattutto perchè con i sottaceti non rischiate che si sviluppi il botulino. Se siete inoltre come noi dei fans accanati di quest'oraggio vi consigliamo di realizzare anche la ricetta del cavolfiore gratinato: piacerà a tutti!

INGREDIENTI

CAVOLFIORE 1

CAROTE 2

VINO BIANCO SECCO 500 ml

ACETO DI VINO BIANCO 500 ml

ALLORO 1 foglia

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1

PEPE NERO IN GRANI 1 cucchiaio da

tavola

SALE

PREPARAZIONE

1 Pulite il cavolfiore e dividetelo in cimette.



2 Riempite una ciotola capiente d'acqua ed unite una bella manciata di sale grosso.



3 Via via che tagliate il cavolfiore, trasferite le cimette nell'acqua salata.



4 Pulite ed affettate le carote e unitele al cavolfiore nell'acqua salata. Lasciateli in ammollo per circa un'ora.



5 Portate a bollire una pentola d'acqua, salatela e aggiungete dei grani di pepe nero.





6 Quando l'acqua bolle, tuffatevi le verdure e fatele scottare per 5 minuti. Successivamente scolatele e trasferitele in acqua fredda.



7 Non appena le verdure si sono intiepidite scolatele dall'acqua e fatele asciugare su un canovaccio pulito.



8 Riunite in una pentola l'aceto ed il vino bianco, aggiungete una foglia d'alloro e portate a bollore.





9 Nel frattempo affettate un peperoncino e mettetene qualche pezzo in un barattolo sterilizzato.



10 Riempite il barattolo con le verdure, aggiungendo a piacere degli altri grani di pepe nero, una foglia d'alloro o altro peperoncino. Proseguite in questo modo fino ad esaurire le verdure e riempiendo più barattoli.



11 Quando la soluzione di vino e aceto ha preso bollire, spegnete il fuoco e utilizzatela bollente per riempire i barattoli.



12 Chiudete i barattoli con i coperchi, capovolgeteli e lasciateli insaporire per circa 3 settimane prima di consumarli.



CONSIGLIO

Quanto tempo si conservano?

Puoi conservarli anche sei mesi, chiusi in barattolo.

E invece dopo l'apertura in quanto devo consumarli?

Puoi consumarli entro 10 giorni lasciandoli in frigorifero.

In che modo posso abbinarli?

Puoi abbinarli a secondi di carne o pesce, ma sono buonissimi anche all'interno di insalate sfiziose.