

PRIMI PIATTI

Orecchiette al cavolfiore

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

400 g orecchiette
1 cavolfiore
5 pomodorini pachino
olio di oliva
peperoncino
prezzemolo
alici diliscate
pangrattato
aglio
1/2 carota

PREPARAZIONE

- 1 Lessate in abbondante acqua salata il cavolfiore a pezzi, nella stessa acqua cuocete la pasta.

A parte in un tegame soffriggete 2 spicchi d'aglio con la carota tritata, aggiungete i pomodorini a tocchetti e cuocete per circa 10 minuti.

Aggiustate di sale, unite il peperoncino, le alici spezzettate e il cavolfiore, avendo cura di schiacciarlo con una forchetta.

Dopo 5/6 minuti versate nel tegame la pasta al dente e spadellate per qualche minuto.

Spolverate di prezzemolo tritato e di pangrattato precedentemente tostato.