

PRIMI PIATTI

## Penne con cavolfiore e olive

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [10 min](#)    COTTURA: [25 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Il cavolfiore non a tutti piace, talvolta a causa dell'odore che emana in cottura... ma se esiste un piatto che possa far cambiare idea sulla sua bontà è proprio questo! Penne con cavolfiore e olive, un modo intelligente di preparare un primo piatto salutare e gustoso.

Provate anche la ricetta delle [penne al cavolfiore](#), una gustosa variante con sugo di pomodoro!

### INGREDIENTI

PENNE 400 gr  
CAVOLFIORE 1  
OLIVE NERE denocciolate - 200 gr  
ALICI O ACCIUGHE filetti - 5  
SPICCHIO DI AGLIO 1  
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE  
facoltativo - 1  
PARMIGIANO REGGIANO abbondante -  
80 gr  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiaini da tavola  
SALE

# PREPARAZIONE

1 Pulite il cavolfiore e riducetelo in piccole cimette.



2 Portate a bollire una pentola colma d'acqua, salarla e tuffarvi le cimette di cavolfiore.



3 Lasciate cuocere per circa 10 minuti poi aggiungete anche la pasta.



- 4 Nel frattempo, affettare finemente l'aglio e farlo soffriggere in padella con un giro abbondante d'olio extravergine.





5 Unite anche le acciughe ed il peperoncino se vi piace.



**6** Lasciate soffriggere, quindi unite un mestolo d'acqua della pasta.

Scolate la pasta ed il cavolfiore una volta cotti, quindi trasferiteli in padella con il resto degli ingredienti e saltate brevemente il tutto.



**7** Terminate il piatto aggiungendo le olive nere, una bella manciata di parmigiano e una spolverata di peperoncino in polvere; fate saltare un altro po'.





- 8 Servite la pasta aggiungendo altro peperoncino a piacere e un giro d'olio extravergine d'oliva a crudo.