

SECONDI PIATTI

Uova con cavolfiore

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO:

[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



INGREDIENTI

CAVOLFIORE 1

POMODORI PELATI IN SCATOLA 250 gr

UOVA 4

SPICCHIO DI AGLIO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola

SALE

PEPE NERO

Le uova con cavolfiore è un secondo piatto molto rustico ma di massima goduria! Basta cuocere il cavolfiore, precedentemente scottato, in un sugo a base di pomodoro e aggiungere, alla fine le uova che impiegheranno giusto qualche minuto per giungere a cottura.

Un piatto completo e complesso nel sapore, accompagnatelo con abbondante pane per poter raccogliere il sugo e il tuorlo che dovrà risultare morbido.

PREPARAZIONE

- 1 Pulite il cavolfiore togliendo le foglie e la parte più dura del gambo. Portate a bollore una pentola d'acqua, salatela e fatevi scottare il cavolfiore, diviso in cimette, per 7-8 minuti, quindi scolatelo.





- 2 Preparete il sugo facendo soffriggere uno spicchio d'aglio in una padella, aggiungete i pomodori pelati che schiaccierete per ridurli in purea.





3 Quando il sugo si sarà ben insaporito e si sarà leggermente ridotto, aggiungete il cavolfiore.

Regolate di sale e pepe.





- 4 Aiutate la cottura del cavolfiore aggiungendo un mestolo di acqua calda, se non l'avete buttata potete usare quella nella quale avete scottato il cavolfiore.

Aggiungete, quindi, le uova ricavando lo spazio per ciascuna in mezzo al sugo con il cavolfiore.



- 5 Lasciate cuocere fino a cottura completa delle uova.

