

SECONDI PIATTI

Bistecche di cavolfiore

DOSI PER: 2 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 35 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Chi ha detto che il [cavolfiore](#) è un contorno noioso? Con la ricetta delle **bistecche di cavolfiore** scoprirai un modo tutto nuovo e sorprendente di gustare questo ortaggio. Tagliato a fette spesse e arrostito in forno con erbe aromatiche, il cavolfiore si trasforma in un **secondo piatto vegetariano** ricco di sapore, tenero al cuore e deliziosamente dorato ai bordi. È la prova che non serve essere un grande chef per portare in tavola qualcosa di speciale. Del resto, il cavolfiore è un ingrediente incredibilmente versatile: non è solo per la classica [vellutata di cavolfiore](#) o per il ricco [cavolfiore gratinato](#), ma può diventare il protagonista di una sorprendente [pizza di cavolfiore](#), di croccanti [rosti di cavolfiore](#) o di golose [cimette fritte in pastella](#). E se cerchi

un'alternativa più leggera, prova il [cavolfiore in friggitrice ad aria](#).

INGREDIENTI PER LE BISTECHE DI CAVOLFIORE

CAVOLFIORE 1

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

AGLIO IN POLVERE 1 cucchiaino da tè

RAMETTO DI ROSMARINO 1

RAMETTI DI TIMO 4

SUCCO DI LIMONE

SALE FINO

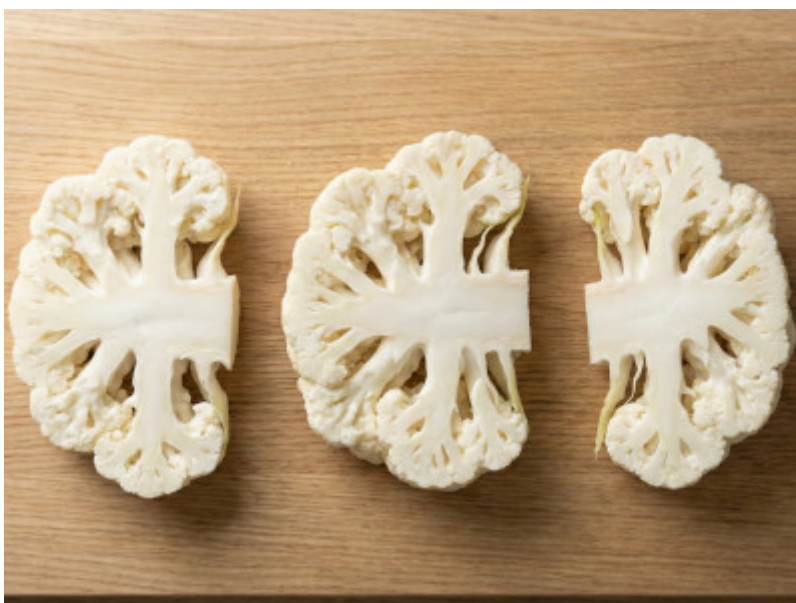
PEPE NERO MACINATO

COME FARE LE BISTECHE DI CAVOLFIORE

1 Prepara il forno e la teglia: Preriscalda il forno a 200°C in modalità statica. Fodera una teglia capiente con un foglio di carta forno.

Pulisci il cavolfiore: Rimuovi le foglie verdi esterne più dure del cavolfiore. È fondamentale non rimuovere il torsolo centrale alla base, poiché è ciò che terrà unite le tue "bistecche". Lava delicatamente il cavolfiore e asciugalo bene.

Posiziona il cavolfiore in piedi sul tagliere, con il torsolo verso il basso. Con il coltello grande, partendo dal centro, ricava delle fette spesse circa 2-2,5 cm. Da un cavolfiore grande dovresti riuscire a ottenere 2 o 3 fette centrali intere. Le parti laterali che si staccheranno in cimette puoi cuocerle insieme alle fette nella stessa teglia.



- 2 Trita finemente gli aghi di rosmarino e le foglioline di timo. In una ciotolina, versa l'olio extravergine d'oliva, aggiungi l'aglio in polvere, il trito di erbe fresche, una generosa presa di sale e una macinata di pepe nero. Mescola bene con una forchetta o una piccola frusta per amalgamare i sapori.



- 3 Disponi le fette di cavolfiore (e le eventuali cimette sparse) sulla teglia preparata, cercando di non sovrapporle. Utilizzando il pennello da cucina, spennella abbondantemente entrambi i lati delle bistecche con l'olio aromatico alle erbe. Assicurati che ogni parte sia ben condita per favorire una doratura uniforme.



4 Inforna la teglia nel ripiano centrale e cuoci per circa 15-20 minuti. La base dovrà iniziare a dorarsi.

Gira e termina la cottura: Estrai momentaneamente la teglia dal forno. Con l'aiuto di una spatola larga, gira delicatamente le bistecche di cavolfiore facendo attenzione a non romperle. Rimetti in forno e prosegui la cottura per altri 15 minuti circa, o finché il cavolfiore non sarà tenero al centro (testalo con una forchetta nel torsolo) e i bordi saranno ben dorati e leggermente abbrustoliti.

Il tocco finale: Sforna le tue bistecche di cavolfiore e, mentre sono ancora caldissime sulla teglia, irrorale con il succo di limone fresco. Questo passaggio donerà una freschezza incredibile al piatto. Servi subito.



IDEE ALTERNATIVE

Questa versione aromatica è deliziosa, ma puoi personalizzarla in tanti modi.

Con una panatura croccante: Dopo aver spennellato le fette con l'olio, cospargile con un mix di pangrattato, parmigiano grattugiato e prezzemolo tritato per una crosticina ancora più golosa.

Versione speziata: Aggiungi all'olio aromatico un cucchiaino di paprika affumicata, di curry in polvere o di curcuma per un sapore più esotico e un colore vibrante.

Con una salsa di accompagnamento: Servi le bistecche con una salsa fresca allo yogurt (yogurt greco, erba cipollina e un pizzico di sale) oppure con un [pesto di rucola e noci](#).

Per un piatto unico: Per rendere le bistecche un piatto completo, puoi servirle su un letto di [hummus di ceci](#) o di lenticchie, completando con una manciata di semi di melagrana.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per delle bistecche di cavolfiore che non si rompono e piene di sapore.

Trucco per una riuscita sicura: Il vero segreto per ottenere delle "bistecche" intere è non tagliare via il torsolo centrale prima di affettare il cavolfiore. È il cuore che tiene unite tutte le cimette e che permette di ottenere delle fette compatte.

Lo sfizio in più: Per una doratura perfetta e un sapore ancora più intenso, assicurati che il forno sia ben caldo prima di infornare. Il calore elevato creerà una deliziosa crosticina caramellata all'esterno, mantenendo l'interno tenero.

L'idea per i bambini: Il nome "bistecca" incuriosirà i più piccoli. Servi le loro fette con una salsa che amano, come un po' di ketchup o una maionese delicata, per renderle ancora più invitanti.

Idea antispreco: Questa ricetta è antispreco per natura! Le cimette laterali che si staccano durante il taglio non vanno buttate, ma cotte nella stessa teglia. E le foglie più tenere del cavolfiore? Tagliale a listarelle e cuocile insieme alle bistecche, diventeranno delle chips croccanti.

COME CONSERVARE LE BISTECHE DI CAVOLFIORE

Le bistecche di cavolfiore sono più buone appena fatte, ma se avanzano puoi conservarle in frigorifero per un paio di giorni in un contenitore ermetico. Per riscaldarle e farle tornare fragranti, passale per qualche minuto in forno caldo o in friggitrice ad aria.