

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Cavolfiore al forno

di: *Cookaround*



Se siete alla ricerca di un contorno saporito e tanto semplice da fare, il cavolfiore al forno è proprio la ricetta giusta che fa per voi. Anche se non siete amanti di questo ortaggio siamo sicuri che con questa ricetta cambierete di certo idea, perché oltre ad essere molto facile ed economica è anche molto versatile. Potrete aggiungere per esempio le spezie che vi piacciono di più e rendere ricco questo piatto povero.

I cavolfiori sono speciali in inverno quando è la loro stagione ma oramai si trovano in qualunque momento dell'anno e per tanto è un contorno perfetto in tantissime occasioni. Ottimo da abbinare con secondi di carne è perfetto anche da portare a tavola durante una cena con amici perché questo tipo di preparazione risulta molto gradita a tanti.

Una ricetta semplicissima e dal gran gusto che farà

sicuramente piacere mangiare, anzi possiamo assicurarvi che incontrerà il gusto anche di chi storce il naso.

Sapete che il cavolfiore è un potente alleato della nostra salute? Eh già, proprio così. Per i motivi che vi spiegheremo di seguito dovrebbe essere introdotto nella dieta quotidiana.

I cavolfiori sono dei potenti antiossidanti, perfetti per chi sta a dieta e ricchi di vit.C. È come vi dicevamo prima una verdura che si consuma soprattutto nella stagione più fredda, sarebbe quindi ideale soprattutto d'inverno, consumarla almeno due volte a settimana in modo da fare un pieno di energia e vitamine. Molto spesso non sono graditi perché emanano un odore sgradevole in cottura e spesso non si cuociono proprio per questo motivo. Ma sapete che potete eliminarlo o meglio neutralizzarlo mettendo durante la bollitura un pezzetto di pane raffermo bagnato d'aceto sul coperchio? Un trucchetto facile ed economico che vi salverà da spiacevoli conseguenze di certo. Oltre ad essere una verdura economica può essere conservata a lungo in frigorifero: riponetelo nel cestino adatto alle verdure e si manterrà per almeno 10 giorni tranquillamente senza annerire, mentre da cotti, potete conservarli in contenitori ermetici al massimo due giorni.

Sapete che sono ideali anche per contrastare il diabete? Hanno davvero mille proprietà e perciò bisogna approfittare!

Le proprietà dei cavoli sono incredibili, poi sono

buonissimi e si possono fare davvero in mille modi diversi. La ricetta che vi diamo qui è semplicissima, perfetta per chi ama i sapori decisi e speziati. Vi basterà infatti tagliare il cavolfiore dopo averlo lavato e asciugato e aggiungere le polveri. In questo caso abbiamo aggiunto la paprika e la curcuma che unite all'aglio e all'origano , danno un sapore incredibile.

Se lo amate poi in modo particolare ecco per voi altre ricette gustose con il cavolfiore da fare assolutamente il prima possibile!

[zuppa di cavolfiore](#)

[rosti di cavolfiore](#)

[curry di cavolfiore](#)

INGREDIENTI

CAVOLFIORE 1,5 kg

PAPRIKA DOLCE 1 cucchiaino da tavola

ORIGANO ESSICCATO 3 pizzichi

CURCUMA 1 cucchiaino da tavola

ACETO DI MELE 1/2 bicchierino -

SPICCHI DI AGLIO IN CAMICIA 2

SALE

PEPE NERO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PREPARAZIONE

1 Dividere il cavolfiore in cimette.





2 Trasferire in una ciotola ed unire.

La paprika dolce, la curcuma, l'origano, l'aglio in camicia leggermente schiacciato, l'aceto di mele, il sale e pepe infine unire un generoso giro di olio.

Mescolare bene il tutto.







- 3** Quindi trasferire in una pirofila, disporre il cavolfiore in modo che non sia eccessivamente sovrapposto. Aggiungere ancora con un filo di olio poi cuocere per circa 60 minuti forno statico 200 ° C gli ultimi 20 coperto con carta argentata.





4 Sfornare e servire caldo.

