

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

# Cavolfiore arrosto alla paprika

DOSI PER: 4 persone   DIFFICOLTÀ: molto bassa   PREPARAZIONE: 15 min   COTTURA: 25 min   COSTO: molto basso   REPERIBILITÀ ALIMENTI: m. difficile



Il cavolfiore arrosto alla paprika è la dimostrazione di quanto la cottura in forno possa nobilitare un ortaggio spesso sottovalutato. Grazie al calore intenso, le cime del cavolfiore si caramellano esternamente, diventando croccanti e profumate, mentre il cuore rimane tenero e succoso. La paprika (dolce o affumicata) o la curcuma donano non solo un colore ambrato magnifico, ma anche una profondità di sapore che rende questo piatto perfetto per accompagnare secondi di carne, pesce o per arricchire una "bowl" vegetariana.

Per un menù equilibrato e ricco di colore, potresti servirlo insieme a una [insalata di finocchi e arance](#) o dopo aver gustato un caldo [risotto alle fragole](#). Se

ami i sapori speziati, non perderti anche la nostra versione del [finto cous cous di cavolfiore](#) o questa sfiziosa variante del [pollo con spezie](#). Preparare il cavolfiore arrosto alla paprika è un gioco da ragazzi: non serve bollitura preventiva, basta condire le cime a crudo e lasciar fare al forno, ottenendo un risultato che sorprenderà anche i più scettici. Se ti piace il cavolfiore, puoi provare anche altre ricette: segui [questo link](#)!

**Resta sempre aggiornato sui nuovi contenuti!**

**Iscriviti al Canale WhatsApp**

## INGREDIENTI PER IL CAVOLFIORE

### ARROSTO ALLA PAPRIKA

CAVOLFIORE medio - 1

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

PANGRATTATO 3 cucchiaini da tavola

PAPRIKA DOLCE 1 cucchiaino da tavola

CURCUMA opzionale - 1 cucchiaino da tè

SALE

PEPE NERO

## INGREDIENTI PER LA SALSA DI

### ACCOMPAGNAMENTO

YOGURT GRECO 150 gr

PREZZEMOLO TRITATO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SEMI DI SESAMO NERO

## PREPARAZIONE DEL CAVOLFIORE ARROSTO ALLA PAPRIKA

- 1 Inizia eliminando le foglie esterne e il torsolo centrale del cavolfiore. Riduci il cavolfiore in cimette molto piccole partendo dal prodotto crudo. Cerca di farle tutte di dimensioni simili per garantire una cottura uniforme. Sciacqua velocemente le cimette sotto l'acqua corrente e asciugale bene con un panno di lino pulito; questo passaggio è fondamentale per far aderire bene il condimento e ottenere la croccantezza. Trasferisci il cavolfiore in una ciotola capiente. Versa l'olio EVO, aggiungi la paprika (e/o la curcuma se hai scelto di usarla), il sale e infine il pangrattato.

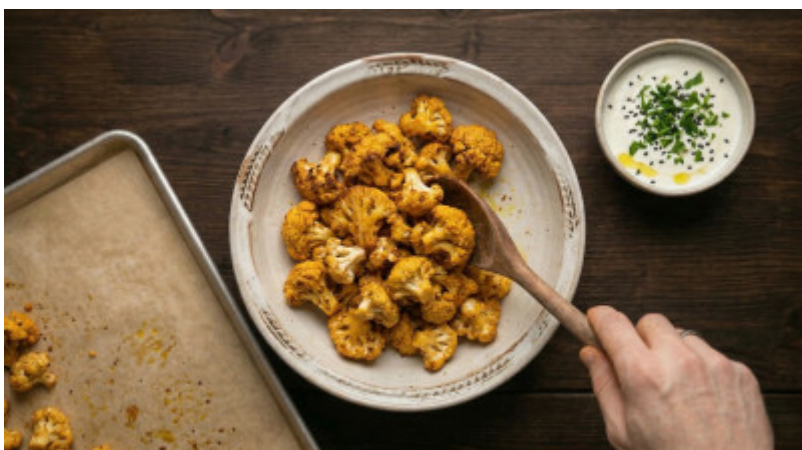


- 2** Utilizza le mani per mescolare il tutto energicamente. Assicurati che ogni singola cimetta sia perfettamente ricoperta dal mix di olio e spezie, e che il pangrattato si distribuisca bene. Rivesti una teglia ampia con della carta forno e distribuischi il cavolfiore in un unico strato, evitando di sovrapporre troppo i pezzi per garantire una cottura uniforme.





**3** Cuoci in forno preriscaldato a 200°C (preferibilmente ventilato) per circa 20-25 minuti. Verso metà cottura, scuoti leggermente la teglia. Sforna quando le cimette risulteranno tenere all'interno ma ben dorate e croccanti all'esterno. Prepara la salsa allo yogurt (mescolando yogurt, prezzemolo, olio) e servila accanto al cavolfiore caldo. Gustalo subito!



## IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: usa un pangrattato certificato senza glutine.

Versione senza lattosio: questo contorno è al 100% vegetale, quindi perfetto per chi segue una dieta priva di latticini.

Versione light: riduci la quantità di olio e utilizza una teglia forata o la friggitrice ad aria per ottenere la stessa croccantezza con pochissimi grassi.

L'idea vegetariana/vegana: il piatto è già vegano. Per renderlo un piatto unico proteico, puoi aggiungere dei ceci precotti nella stessa teglia.

L'idea WOW: Una volta sfornato, guarnisci il tuo cavolfiore arrosto alla paprika con una salsa allo yogurt o della tahina (crema di sesamo) e una manciata di melagrana fresca.

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: il segreto è l'asciugatura. Dopo aver lavato il cavolfiore, asciugalo perfettamente con un panno pulito. Se le cime sono umide, il vapore impedirà la formazione della crosticina croccante, rendendo il cavolfiore "lesso" anziché arrosto.

Lo sfizio in più: aggiungi un cucchiaino di farina di mais alla panatura di spezie: otterrai un effetto "pop-corn" di verdura ancora più croccante.

L'idea per i bambini: presenta le cime di cavolfiore come "nuvole croccanti" o nuggets vegetali e servile con una ciotolina di ketchup fatto in casa.

Idea antispreco: Non buttare le foglie verdi del cavolfiore! Se sono fresche, tagliale a listarelle e infornale insieme alle cime: diventeranno delle chips croccantissime e saporite, proprio come queste [chips di cavolo nero](#)!

## CONSERVAZIONE

Il cavolfiore arrosto alla paprika va gustato preferibilmente caldo e appena sfornato per godere della sua consistenza. Se avanza, si conserva in frigorifero per 2 giorni e può essere riscaldato in padella o sotto il grill del forno per ridargli vigore.