

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Cavolfiore in friggitrice ad aria

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

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

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



### INGREDIENTI PER IL CAVOLFIORE IN FRIGGITRICE AD ARIA

CAVOLFIORE piccolo - 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PAPRIKA dolce, piccante o affumicata -

SALE

PEPE NERO

**Dimentica il solito cavolfiore lesso e un po' triste!**

Grazie alla [friggitrice ad aria](#), questo ortaggio si trasforma in un contorno sfizioso e irresistibile, dorato e croccante in superficie ma con un cuore tenerissimo. **Questa ricetta** è l'alternativa veloce e leggera al classico [Cavolfiore al forno](#) o al ricco [cavolfiore gratinato](#), e ti farà amare questa verdura anche se sei tra gli scettici. È una preparazione così versatile che può accompagnare qualsiasi [secondo](#), ma è deliziosa anche da sola, mangiata a cimette come fossero delle pepite..

# COME FARE IL CAVOLFIORE IN FRIGGITRICE AD ARIA

- 1 Pulisci il cavolfiore eliminando le foglie esterne e la parte più dura del torsolo, lasciandolo però intero. Lavalo bene. Nel frattempo, porta a bollore una pentola d'acqua salata e immergici il cavolfiore. Lessalo per 10 minuti. Mentre il cavolfiore cuoce, prepara il condimento: in una ciotolina mescola un paio di cucchiai d'olio con sale, pepe e abbondante paprika, fino a creare un'emulsione.





- 2 Scola con delicatezza il cavolfiore precotto e trasferiscilo su un piatto o un tagliere. Con un pennello da cucina, spennella tutta la superficie del cavolfiore con l'emulsione di olio e spezie che hai preparato, cercando di ricoprirlo in modo uniforme.





**3** Adagia con cura il cavolfiore condito nel cestello della friggitrice ad aria. Cuoci a 180°C per circa 15-20 minuti, o finché la superficie non sarà diventata ben dorata e leggermente croccante. Servilo intero in tavola, sarà un contorno d'effetto!





## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

**Il segreto della doppia cottura:** Non saltare il passaggio della precottura in acqua bollente. Quei 10 minuti servono a rendere il cuore del cavolfiore tenero e succoso. La friggitrice ad aria completerà l'opera, creando una crosticina esterna perfetta senza seccare l'interno.

**Condimento uniforme:** Per un risultato perfetto, spennella con cura tutto il cavolfiore con il condimento a base di olio e spezie, cercando di entrare bene anche tra una cimetta e l'altra. In questo modo ogni boccone sarà saporito.

**Zero sprechi:** Le foglie più tenere e interne del cavolfiore sono deliziose! Non buttarle: lavale bene e cuocile in padella con aglio e olio, oppure aggiungile a una zuppa o a un minestrone. Anche il torsolo, una volta eliminata la parte esterna più dura, può essere tagliato a cubetti e cotto.

## COME CONSERVARE IL CAVOLFIORE COTTO IN FRIGGITRICE AD ARIA

Puoi conservare il cavolfiore cotto in frigorifero per un paio di giorni, in un contenitore ermetico. Per farlo tornare fragrante, ripassalo per 4-5 minuti nella friggitrice ad aria a 170°C.

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ami il cavolfiore e cerchi altri modi per gustarlo, ecco delle ricette che ti conquisteranno:

[Vellutata di cavolfiore](#): Una zuppa cremosa e delicata, un vero comfort food per le serate più fredde.

[Crocchette di cavolfiore](#): Un modo sfizioso e originale per far amare questa verdura anche ai bambini.

[Pasta e cavolfiore alla napoletana](#): Un primo piatto della tradizione, ricco e incredibilmente saporito.

[Cavolfiore fritto](#): La versione più golosa in assoluto, croccante e irresistibile.