

MARMELLATE E CONSERVE

## Cavolfiore sott'olio

---

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

DIFFICOLTÀ: [bassa](#) COSTO: [basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



Se amate fare tutto con le vostre mani, la ricetta del cavolfiore sott'olio non dovete assolutamente perderla. Si tratta infatti di una conserva molto semplice da realizzare ma decisamente molto saporita, che vi tornerà utile in tantissime occasioni. La preparazione del cavolo sott'olio in genere avviene durante l'inverno, stagione in cui questo ortaggio è presente ed è molto saporito, in questo modo si potrà avere a disposizione quando durante la bella stagione non ci sarà o sarà meno saporito. Basteranno pochissimi gesti per rendere questo piatto davvero buono, la cosa fondamentale è ovviamente la corretta sterilizzazione dei barattoli, perché se essa non viene fatta correttamente può compromettere non solo il cibo all'interno causando

quindi una gran perdita di soldi e tempo, ma anche e soprattutto mette a rischio la salute. Si possono anche utilizzare vecchi barattoli a patto che i tappi sino nuovi e ben puliti. La sterilizzazione può essere fatta in molti modi, si deve solo scegliere quale fa più al caso nostro. Il cavolfiore inoltre subendo questo bagno nell'aceto aromatizzato con cannella e alloro, perde il suo carattere pungente e diventa più delicato. Provatte questa ricetta e se lo amate in maniera particolare, vi consigliamo di realizzare anche il rosti con questo ortaggio speciale!

## INGREDIENTI

CAVOLFIORE di circa 2,5 kg - 1  
ACETO DI VINO BIANCO 1500 ml  
VINO BIANCO 250 ml  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)  
FOGLIE DI ALLORO  
STECCA DI CANNELLA 1  
PEPE NERO IN GRANI  
DRAGONCELLO ESSICCATO  
SALE GROSSO

## PREPARAZIONE

- 1 Per preparare il cavolfiore sott'olio, procuratevi prima di tutto dei vasetti di vetro sterilizzati, poi procedete nella seguente maniera: versate all'interno di una capace pentola il vino bianco e l'aceto di vino.





**2** Aromatizzate il liquido che servirà per la cottura del cavolfiore, con una stecca di cannella, delle foglie di alloro, del pepe nero in grani ed infine anche una spolverata di dragoncello essiccato.





**3** Accendete il fuoco e portate a bollire il liquido aromatizzato, quindi pulite il cavolfiore: eliminate da prima le foglie esterne, e le parti più dure, poi dividetelo a cimette e, raccoglietelo dopo averlo accuratamente lavato, in una scodella.





4 Appena il liquido di cottura ha raggiunto il bollore, tuffate all'interno della pentola le cimette di cavolfiore, salate leggermente con un pizzico di sale grosso, coprite per facilitare la ripresa del bollore e, fate cuocere per al massimo 5 minuti dalla ripresa del bollore.





**5** Trascorso il tempo di cottura, scolate le cimette di cavolfiore e mettetele ad asciugare e raffreddare bene su di un canovaccio.



**6** Appena il cavolfiore si sarà raffreddato, riempite i vasetti di vetro sterilizzati con quest'ultimo, aromatizzate con qualche chicco di pepe nero in grani e delle foglie di alloro.





- 7** Versate all'interno dei vasetti l'olio extra vergine d'oliva e ricoprite completamente il cavolfiore. Sigillate bene, attendete qualche giorno prima di consumarlo, ideale per accompagnare carne bollita o più semplicemente utilizzato per il condimento della pasta.

