

SECONDI PIATTI

Finto cous cous di cavolfiore

DOSI PER: 2 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 7 min COSTO:
molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: m. difficile



Il **finto cous cous di cavolfiore** è una di quelle scoperte culinarie che ti cambiano la vita in cucina. Si tratta di un'**alternativa "low carb" e senza glutine** al tradizionale cous cous di semola, ottenuta semplicemente tritando le cime del cavolfiore crudo fino a ridurle in piccoli granelli. È la base perfetta per insalate fredde, tabulè creativi o come accompagnamento caldo per piatti speziati. La sua consistenza è sorprendentemente simile a quella del cereale originale, ma con un apporto calorico ridottissimo.

Per un menù all'insegna della salute, potresti servirlo insieme a una saporita [barbabietola rossa in insalata](#) o usarlo come base per una versione

originale del [cous cous di verdure](#). Se ami i sapori etnici, prova ad abbinarlo a un [tabbouleh](#) o scopri come usarlo seguendo i consigli per queste [zucchine ripiene](#). Preparare il finto cous cous di cavolfiore è un gioco da ragazzi: non serve nemmeno bollire l'acqua, ti basterà un mixer e un pizzico di fantasia per trasformare un semplice ortaggio in un piatto gourmet.

INGREDIENTI PER IL FINTO COUS COUS DI CAVOLFIORE

CAVOLFIORE 600 g - 1

ZUCCHINA media - 1

CAROTA 1

CURRY 1 cucchiaino da tè

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO

PREZZEMOLO

PREPARAZIONE DEL FINTO COUS COUS DI CAVOLFIORE

- 1 Pulisci il cavolfiore eliminando le foglie esterne e il torsolo centrale più duro. Lavalo bene sotto l'acqua corrente e asciugalo accuratamente con un canovaccio.





2 Dividi il cavolfiore in cime e inseriscile nel mixer. Aziona l'apparecchio a impulsi brevi: devi ottenere una granella grossolana che ricordi, appunto, la consistenza del cous cous. Fai attenzione a non frullare troppo a lungo per evitare di ridurlo in purea. Lava la zuccina e la carota, poi tagliale a dadini molto piccoli (brunoise). Se preferisci una consistenza più fine, puoi anche grattugiarle grossolanamente. Versa un giro d'olio extravergine d'oliva nella padella e scaldalo a fiamma media.



3 Aggiungi le verdure a dadini e falle saltare per un paio di minuti finché non diventano

tenere ma ancora croccanti. Unisci la granella di cavolfiore in padella e mescola bene. Sciogli le spezie (curry o zafferano) in un po' d'acqua tiepida e versale sopra il composto. Regola di sale e pepe secondo il tuo gusto. Salta il tutto a fiamma vivace per circa 5-7 minuti. Il cavolfiore deve cuocersi ma restare "al dente" per mantenere la consistenza tipica del piatto. Spegni il fuoco e servi il tuo finto cous cous ben caldo, magari decorando con un po' di erbe fresche tritate.





IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: questa ricetta è naturalmente priva di glutine, rendendola una delle migliori alternative per chi soffre di celiachia.

Versione senza lattosio: il piatto è 100% vegetale, perfetto per gli intolleranti al lattosio e per chi segue una dieta vegana.

Versione light: per una versione ultra-leggera, consumalo crudo in insalata, condito solo con succo di limone, erbe aromatiche e un filo d'olio a crudo.

L'idea vegetariana/vegana: aggiungi dei ceci tostati, pomodorini e menta fresca per un tabulé proteico e rinfrescante.

L'idea WOW: aggiungi dei chicchi di melagrana in superficie: l'effetto visivo sarà straordinario e il gusto indimenticabile.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: quando usi il mixer per tritare il cavolfiore, procedi a impulsi brevi ("pulse"). Se frulli troppo a lungo, le cime rilasceranno acqua e otterrai una purea anziché dei granelli sgranati.

Lo sfizio in più: salta il finto cous cous in padella con un filo d'olio e uno spicchio d'aglio per soli 2-3 minuti. La leggera tostatura eliminerà l'odore tipico del cavolfiore e gli regalerà una nota di nocciola deliziosa

L'idea per i bambini: condisci il finto cous cous con tanto parmigiano e un po' di burro fuso, non si accorgeranno nemmeno di mangiare verdura!

Idea antispreco: non buttare assolutamente il gambo e le foglie del cavolfiore! Puoi tritare anche la parte tenera del gambo insieme alle cime. Le foglie più grandi, invece, possono essere tagliate a listarelle e saltate in padella come se fossero spinaci.

CONSERVAZIONE

Il finto cous cous di cavolfiore si conserva crudo in frigorifero per 2 giorni in un contenitore ermetico. Se è già stato saltato in padella, si mantiene per 3 giorni. Puoi anche congelarlo da crudo: una volta scongelato, sarà perfetto da cuocere velocemente in padella.