

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Masala di cavolfiore - Phool gobi

LUOGO: [Asia](#) / [India](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO:

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



Se cercate un contorno diverso da solito, e amate il cavolfiore, dovete assolutamente provare il **masala di cavolfiore - Phool gobi**. Questo piatto è consumato soprattutto in India ma è talmente buono che si è fatto conoscere un po' in tutto il mondo. Si tratta di un contorno molto colorato, di un bell'ocra intenso dovuto all'utilizzo della curcuma che conferisce anche il tipico sapore al piatto insieme alle altre spezie come lo zezero, il fieno greco ed il cumino. Se amate poi i piatti speziati, vi proponiamo di realizzare anche la ricetta degli [straccetti di pollo alla curcuma](#), che gusto!

INGREDIENTI

CAVOLFIORE 1

OLIO DI SEMI 125 ml

SEMI DI CUMINO 1 cucchiaino da tè

SEMI DI FIENO GRECO ½ cucchiaini da tè

ZENZERO 3 cm

PEPERONCINO IN POLVERE ½ cucchiaini da tè

GARAM MASALA 1 cucchiaino da tè

ZUCCHERO 1 cucchiaino da tè

CURCUMA MACINATA 1 cucchiaino da tè

CORIANDOLO o prezzemolo - 1 ciuffo

SALE

PREPARAZIONE

- 1 Per fare un buon **masala di cavolfiore - Phool gobi**, scaldate l'olio di semi in un balti o in un tegame in ghisa. Aggiungete i semi di cumino e iniziate a scaldare il tutto.





- 2 Aggiungete anche il fieno greco, lo zezero fresco grattugiato, il garam masala e lo zucchero.



- 3 Preparate, intanto il cavolfiore rimuovendo le foglie, il gambo e dividendolo in cimette. Unitelo, quindi al balti, salate e aggiungete le ultime spezie: il peperoncino ed il cumino.





- 4 Aggiungete dell'acqua per consentire alle spezie di stemperarsi e al cavolfiore di cuocersi. Lasciate cuocere per circa 20 minuti o fino a cottura completa del cavolfiore.



- 5 Tritate il coriandolo o il prezzemolo e distribuitelo sul cavolfiore cotto e impiattato.





CONSIGLIO

Me ne è avanzata una porzione, posso consumarla il giorno dopo?

Sì certo, conservala in frigorifero.

Ho comprato più cavoli di quanto me ne occorressero, cosa posso farci?

Puoi realizzare la ricetta del cavolfiore gratinato, buonissimo!