

PRIMI PIATTI

Pasta e cavolfiore cremosa

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 40 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: m. difficile



La **pasta e cavolfiore cremosa** è un primo piatto della cucina povera che racchiude in sé tutto il calore delle tavole di una volta. La particolarità di questa preparazione **risiede nella consistenza**: il cavolfiore, cuocendo insieme alla pasta, si disfa parzialmente creando una sorta di crema naturale che avvolge ogni chicco o formato scelto. È un piatto bilanciato, sano e incredibilmente saporito grazie al soffritto aromatico che ne costituisce la base.

Per un pranzo completo e genuino, potresti servire questa pasta dopo un antipasto leggero come i [**crostoni di cavolo nero**](#) o accompagnarla con dei [**croccanti gamberi in camicia di bacon**](#). Se ami le varianti regionali, non perderti la nostra versione

della galantina di pollo o questa sfiziosa idea per una cena sana. Preparare la pasta e cavolfiore cremosa è un gioco da ragazzi, ma richiede il giusto bilanciamento tra acqua e cottura per ottenere quella "azzeccatura" tipica che rende il piatto irresistibile.

INGREDIENTI PER LA PASTA E

CAVOLFIORE CREMOSA

PASTA CORTA tipo tubetti - 320 gr

CAVOLFIORE circa 1 kg - 1

SPICCHI DI AGLIO 2

PEPERONE ROSSO fresco o secco - 1

FILETTI DI ACCIUGHE 2

PARMIGIANO REGGIANO

GRATTUGIATO va bene anche il pecorino -
40 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

ACQUA CALDA

PEPE NERO

PREPARAZIONE DELLA PASTA E CAVOLFIORE CREMOSA

- 1 Inizia pulendo il cavolfiore: elimina le foglie esterne e il torsolo centrale, poi taglia le cime in pezzi molto piccoli. Questo aiuterà il cavolfiore a sfaldarsi più velocemente durante la cottura. Soffriggi gli aromi: in una pentola capiente, versa un giro generoso di olio extravergine d'oliva. Aggiungi gli spicchi d'aglio schiacciati, il peperoncino e, se hai deciso di usarli, i filetti di acciuga. Fai soffriggere finché l'aglio non è dorato e l'acciuga non si è completamente sciolta. Se non ti piace, puoi eliminare l'aglio dopo averlo soffritto. Versa le cime di cavolfiore nella pentola, aggiusta di sale e mescola bene per far insaporire. Copri a filo con l'acqua calda, metti il coperchio e lascia cuocere a fuoco medio per circa 20-25 minuti. Il cavolfiore deve diventare tenerissimo, quasi una crema.



2 Versa la pasta direttamente nella pentola con il cavolfiore. Questo metodo "risottato" è

fondamentale per ottenere il tipico risultato "azzeccato" napoletano. Cuoci la pasta mescolando spesso, proprio come faresti con un risotto. Aggiungi un mestolo di acqua calda alla volta solo quando vedi che il fondo si asciuga troppo. Manteca e servi: quando la pasta è al dente e il fondo di cottura è diventato denso e cremoso, spegni il fuoco. Aggiungi il formaggio grattugiato e un ultimo filo d'olio a crudo. Aggiusta di sale e pepe. Mescola energicamente per un minuto, lascia riposare brevemente e poi servila ben calda.



IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: utilizza una pasta corta certificata senza glutine, preferibilmente di riso o mais, che rilascia l'amido necessario per mantenere la cremosità.

Versione senza lattosio: questa ricetta può essere realizzata semplicemente omettendo il formaggio grattugiato finale o sostituendolo con del lievito alimentare in scaglie per un tocco sapido.

Versione light: riduci la quantità di olio nel soffritto e punta tutto sulle spezie; un pizzico di curcuma renderà la tua pasta e cavolfiore cremosa ancora più bella e salutare.

L'idea vegetariana/vegana: per renderlo vegano e vegetariano, evita il parmigiano e le acciughe e aggiungi dei cubetti di pane tostato all'aglio per una nota di carattere.

L'idea WOW: aggiungi dei filamenti di zafferano sciolti in poca acqua calda a metà cottura: il colore e il profumo renderanno il piatto degno di un'occasione speciale.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: cuoci la pasta direttamente nella stessa pentola dove hai rosolato il cavolfiore (tecnica "one-pot"). L'amido rilasciato dalla pasta si legherà alle fibre della verdura, garantendo una pasta e cavolfiore cremosa senza l'aggiunta di panna o burro.

Lo sfizio in più: aggiungi una crosta di Parmigiano Reggiano (ben pulita) durante la cottura del cavolfiore. Si ammorbidirà e regalerà un sapore profondo e delizioso a tutto l'insieme.

L'idea per i bambini: se i più piccoli storcono il naso davanti ai pezzi di verdura, frulla metà del cavolfiore prima di buttare la pasta. Otterrai una crema liscia in cui la pasta affonderà, rendendo il piatto simile a una vellutata golosa.

Idea antispreco: non buttare il gambo centrale e le foglie verdi del cavolfiore! Pela il gambo per eliminare la parte esterna fibrosa, taglia il cuore a cubetti e usalo insieme alle cime. Le foglie possono essere tagliate sottili e aggiunte alla minestra: sono ricche di sapore, e sono anche perfette per insaporire il tuo [brodo vegetale](#).

CONSERVAZIONE

La pasta e cavolfiore cremosa va gustata preferibilmente calda e appena fatta. Se avanza, può essere conservata in frigorifero per un giorno e riscaldata in padella con un goccio d'acqua o di latte per ravvivarne la cremosità. Non è consigliata la congelazione.