ZUPPE E MINESTRE

Purè di cavolfiore

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 25 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: m. difficile



Il **purè di cavolfiore** è la dimostrazione di come una verdura semplice possa trasformarsi in un **accompagnamento raffinato e avvolgente**. A differenza del classico purè di patate, questa versione vanta un indice glicemico molto più basso e una consistenza quasi eterea, che si sposa divinamente con secondi piatti saporiti come arrosti, stufati o pesce al forno. La sua preparazione è incredibilmente rapida e ti permetterà di portare in tavola una nuvola di piacere che conquisterà anche i palati più scettici.

Per creare un menù equilibrato e raffinato, potresti servire questo contorno insieme a un saporito coniglio arrosto o dopo aver gustato una calda vellutata di porri e patate

. Se ami le consistenze vellutate, non perderti i nostri spaghetti al pesto di cavolo nero o lasciati ispirare da questa variante originale della vellutata di cavolfiore. Preparare il purè di cavolfiore richiede solo pochi passaggi fondamentali: una cottura accurata della verdura e una mantecatura fatta a regola d'arte, proprio come ti mostreremo in questa ricetta.

Resta sempre aggiornato sui nuovi contenuti!

Iscriviti al Canale WhatsApp

Ingredienti per fare il purè di cavolfiore:

CAVOLFIORE 1 kg - 1

LATTE 150 ml

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 40 ml

SALE

NOCE MOSCATA

PEPE NERO

Preparazione del purè di cavolfiore

1. Pulisci accuratamente il cavolfiore eliminando le foglie esterne e il torsolo centrale più duro. Dividilo in cimette di dimensioni simili per garantire una cottura uniforme. Cuoci le cimette di cavolfiore al vapore mettendole nell'apposito cestello sopra una pentola d'acqua bollente. Lasciale cuocere finché non risulteranno morbidissime (devono quasi sfaldarsi se toccate con una forchetta). Scalda leggermente il latte (o il brodo) in un pentolino o al microonde; è fondamentale che sia caldo per non raffreddare il purè durante la preparazione. Trasferisci il cavolfiore cotto nel boccale del mixer o in una ciotola capiente. Aggiungi l'olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale e una grattugiata generosa di noce moscata. Versa inizialmente solo una parte del latte caldo e inizia a frullare.









2 Regola la densità aggiungendo il resto del latte a filo, poco alla volta, continuando a

frullare finché non otterrai una crema perfettamente liscia, densa e senza grumi. Assaggia e, se necessario, aggiusta di sale e aggiungi un pizzico di pepe prima di servire il tuo purè ben caldo. Completa il piatto con cimette di cavolfiore arrostite e un filo di olio a crudo.





Idee alternative

Versione senza glutine: la ricetta è naturalmente priva di glutine; assicurati solo di non aggiungere addensanti a base di farina durante la preparazione.
Versione senza lattosio: sostituisci il latte con latte di mandorla non zuccherato (o acqua di cottura) e dell'olio extravergine d'oliva delicato.
Versione light: cuoci il cavolfiore al vapore e frullalo semplicemente con un pizzico di sale, noce moscata e un cucchiaio di formaggio spalmabile light.
L'idea vegetariana/vegana: per una versione 100% vegetale, utilizza latte vegetale non zuccherato e aggiungi un cucchiaio di lievito alimentare in scaglie per dare una nota sapida simile al parmigiano.
L'idea WOW: aggiungi qualche goccia di olio al tartufo bianco o una granella di nocciole tostate in superficie prima di servire: trasformerai il tuo purè di cavolfiore in un piatto da ristorante stellato.

Trucchi, consigli e riduzione dello spreco alimentare

Trucco per una riuscita sicura: per evitare che il purè risulti acquoso, cuoci il cavolfiore al vapore anziché bollirlo. Se decidi di bollirlo, assicurati di scolarlo benissimo e di ripassarlo un minuto in padella a fuoco vivace per far evaporare l'umidità residua prima di frullarlo.
Lo sfizio in più: aggiungi uno spicchio d'aglio intero durante la cottura della verdura e frullalo insieme al resto; donerà al purè di cavolfiore un carattere deciso e molto appetitoso.
L'idea per i bambini: presentalo come "purè di nuvole bianche": la sua dolcezza naturale lo rende perfetto per lo svezzamento e per i bambini più grandi, magari accompagnato da queste **fettine alla pizzaiola**.
Idea antispreco: non buttare il torsolo centrale! Se pelato correttamente per rimuovere la parte esterna legnosa, il cuore del gambo è tenerissimo e saporito: taglialo a pezzetti e cuocilo insieme alle cime. Puoi usare tutti gli scarti per insaporire il tuo **brodo vegetale**.

Conservazione

Il purè di cavolfiore si conserva perfettamente in frigorifero per 2-3 giorni all'interno di un contenitore ermetico. Al momento di servirlo, scaldalo lentamente in un pentolino aggiungendo un goccio di latte o acqua per ridargli morbidezza.