

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Cavolfiore in padella

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **10 min** COTTURA: **35 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



Se amate i contorni rustici e saporiti vi invitiamo a provare la ricetta del **cavolfiore in padella**. Buono e semplice da fare è perfetto per essere abbinato a secondi piatti sia di carne che di pesce.

Il sapore pungente e particolare del cavolfiore viene reso interessante dal gusto di questo piatto e risulta un contorno molto gradito a tutti e decisamente semplice da fare.

Provate questa ricetta molto gustosa e semplice da fare e vedrete che incontrerà il favore anche di chi non ama molto queso ortaggio. Se invece lo amate

come noi alla follia, provate a farlo anche al [curry](#):
favoloso!

E se cercate altre ricette con il cavolfiore che siano
semplici e gustose, ecco per voi altre idee da non
perdere:

[zuppa di cavolfiore](#)

[rosti di cavolfiore](#)

[crema di cavolfiore](#)

INGREDIENTI

CAVOLFIORE 1 kg

SPICCHIO DI AGLIO 3

SEMI DI FINOCCHIO

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PREPARAZIONE

1 Per fare il cavolfiore in padella per prima cosa pulite il cavolfiore conservando solo le cimette.





2 Fate scaldare, in una padella, l'olio extravergine d'oliva con gli spicchi d'aglio in camicia il peperoncino a fette

Aggiungete le cimette di cavolfiore, i semi di finocchio; salate adeguatamente.

Portate il cavolfiore a cottura con l'aggiunta di un mestolino di acqua calda mantenendo coperto.

Verificate la cottura del cavolfiore provando ad infilzare con una forchetta alla base, occorreranno circa 10-15 minuti a fuoco basso una volta ammorbidito rimuovere il coperchio e lasciate evaporare i liquidi. alzate leggermente la fiamma e fate abbrustolire le cimette in padella mescolando delicatamente per qualche minuto.







CONSIGLIO