

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Cavolfiore in padella

---

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [10 min](#)    COTTURA: [35 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



Se ami i contorni rustici e saporiti ti 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 sia di pesce.

Il sapore pungente e particolare del cavolfiore, viene reso **interessante** dal gusto di questa **ricetta** e risulta un contorno molto gradito a tutti e decisamente veloce da cucinare.

Se, come noi apprezziamo e amiamo il cavolfiore per la sua versatilità in cucina, prova anche la ricetta del [curry di cavolfiore](#): è favoloso!

E se cerchi altre ricette con il cavolfiore che siano

semplici e gustose, ecco per te altre idee da non perdere:

[zuppa di cavolfiore](#)

[rosti di cavolfiore](#)

[penne al 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 realizzare questa semplice ricetta, per prima cosa pulisci il cavolfiore conservando solo le cimette.





**2** Fai scaldare in una padella l'olio extravergine d'oliva con gli spicchi d'aglio in camicia e il peperoncino tritato grossolanamente.

Aggiungi le cimette di cavolfiore, i semi di finocchio e aggiusta di sale.

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

Verifica la cottura del cavolfiore provando ad infilzare con una forchetta la base, occorreranno circa 10-15 minuti a fuoco basso, una volta ammorbidito rimuovi il coperchio e lascia evaporare i liquidi.

Alza leggermente la fiamma e fai abbrustolire le cimette in padella mescolando delicatamente per qualche minuto.







## CONSIGLIO

**Mi è avanzata una porzione come posso conservarla?**

Puoi conservarla in frigorifero in un contenitore ermetico.

**Ho comprato più cavolo del previsto, cosa posso farci?**

Puoi provare quest'altra ricetta: [crema di cavolfiore](#).