

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

# Cavolfiore soffocato con olive nere

di: *riccy-ola*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **molto bassa**    PREPARAZIONE: **10 min**    COTTURA: **30 min**    COSTO: **basso**    REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



## INGREDIENTI

CAVOLFIORE 1  
OLIVE BARESANE  
AGLIO  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)  
SALE  
PEPE

Cavolfiore soffocato con olive nere è un contorno dal sapore particolare, diverso dal lessato e condito con olio e limone. Questa è una ricetta appartenente alla famiglia della nostra cookina riccy-ola che ha il piacere di condividerla con noi.

## PREPARAZIONE

- 1 In un tegame basso mettete tutto a crudo: cavolfiore pulito e diviso a cimette, aglio a piacere, olio sale e pepe.



- 2 Il cavolfiore si deve cuocere piano piano con i suoi vapori, senza aggiungere acqua, ogni tanto alzando il coperchio e rimestando fate scivolare nella pentola la condensa che si forma sotto.

Verso metà cottura sciacquate le olive, aggiungetele al cavolfiore e portate a termine la cottura.



