

ZUPPE E MINESTRE

# Pasta e cavolfiore alla napoletana

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    COSTO: [basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Pasta e cavolfiore alla napoletana

## INGREDIENTI

PASTA CORTA tipo stortini - 360 gr

CAVOLFIORE da 800 g circa - 1

POMODORI grandi - 2 gr

SPICCHI DI AGLIO 2

PREZZEMOLO 1 ciuffo

PEPERONCINO fresco - 1

LARDO 50 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

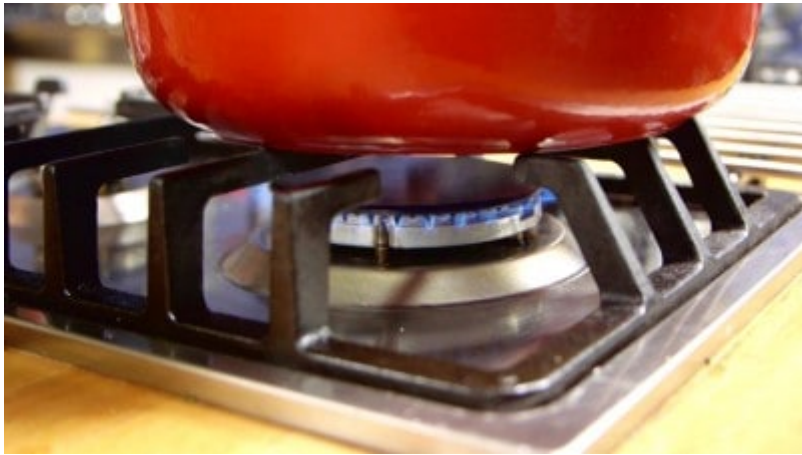
PEPE

## PREPARAZIONE

- 1 Quando volete preparare pasta e cavolfiore alla napoletana: tagliate a cubetti il lardo, quindi tritatelo al coltello e, mettetelo, in una casseruola dai bordi alti. Aggiungete nella casseruola gli spicchi d'aglio interi, in maniera tale da poterli eliminare, una volta che avranno profumato il lardo.



- 2 Versate nella casseruola un filo d'olio extravergine d'oliva. Accendete il fuoco e, a fiamma dolce lasciate sciogliere e profumare il lardo.



**3** Nel frattempo, lavate bene il cavolfiore ed eliminate le foglie esterne, quindi dividetelo a cimette e, raccogliete le cimette in una scodella.





- 4 Appena il lardo si sarà completamente sciolto, eliminate lo spicchio d'aglio e, aggiungete nella casseruola le cimette di cavolfiore. Lasciate prendere calore e, mescolando, fate rosolare bene il cavolfiore per qualche minuto.



- 5 Tagliate a fette un peperoncino fresco e, unitelo nella casseruola assieme al cavolfiore.



**6** Aggiungete nella casseruola anche i pomodori, tagliati a pezzettoni.





**7** Coprite quasi completamente le verdure con dell'acqua, insaporite con un generoso pizzico di sale e, una macinata di pepe. Coprite e fate stufare le verdure.





**8** Una volta che le verdure si saranno stufate bene, aggiungete altra acqua e portate a bollore. Raggiunto il bollore, versate nella casseruola la pasta e, portatela a cottura.





9 Al termine di cottura della pasta, tritate in maniera abbastanza fine un ciuffo di prezzemolo. Unite una parte di prezzemolo tritato nella casseruola, mescolate e, lasciate profumare bene la pasta per qualche istante.

Tenete da parte l'altra parte di prezzemolo tritato.





10 Servite la pasta e cavolfiore alla napoletana con una spolverata di prezzemolo tritato messo da parte in precedenza, per dare colore e freschezza al piatto, un filo d'olio extravergine d'oliva a crudo e, se gradite date anche una macinata di pepe.

Provate anche la ricetta delle [penne al cavolfiore!](#)



