

PRIMI PIATTI

Penne al cavolfiore

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO:
[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



In inverno abbiamo tanto bisogno di un'alimentazione sana e ricca di virtù che possano aiutarci ad affrontare giornate brevi e con poca luce. Il cavolfiore è una verdura di stagione, ricca di sali minerali e vitamine, per questo ti consiglio di cucinarla spesso. I [primi piatti](#) con il cavolfiore sono davvero golosi e leggeri, oggi ti propongo la ricetta delle penne al cavolfiore, un piatto di pasta molto gradevole, conosciuto in tutta Italia e davvero molto apprezzato per la sua semplicità.

Segui la nostra ricetta con video e passo passo fotografico per cucinare con le tue mani e portare in tavola un buonissimo piatto di penne al cavolfiore saporite e sfiziose

, farai felice tutta la famiglia, fidati!

Come ti dicevo, **il cavolfiore è una verdura ricchissima di proprietà**, cerca di proporlo spesso in tavola quando è di stagione, anche i bambini dovrebbero iniziare ad apprezzarlo già dai primi pasti. **Ecco per te delle ricette con il cavolfiore:**

[Vellutata di cavolfiore](#)

[Crocchette di cavolfiore](#)

[Cavolfiore al forno](#)

[Cavolfiore in padella](#)

[Pasta e cavolfiore alla napoletana](#)

INGREDIENTI

CAVOLFIORE 500 gr

POLPA DI POMODORO 600 gr

PENNE 320 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 40 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

PREZZEMOLO 1 mazzetto

PECORINO grattugiato -

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1** Ecco come cucinare queste deliziose penne al cavolfiore: per prima cosa pulisci il cavolfiore e taglialo a cimette. Metti sul fuoco una pentola di acqua che ti servirà per cuocere sia il cavolfiore che la pasta.





- 2** In una padella fai soffriggere l'aglio e il prezzemolo con l'olio. Quando l'aglio inizierà a sfrigolare aggiungi il pomodoro. Regola di sale e di pepe e cuoci per 5 minuti.





3 A questo punto tuffa i cavolfiori nell'acqua bollente. Dopo 5 minuti butta un pugno di sale nell'acqua e versa anche le penne.





- 4 Bagna il sugo con un mestolo dell'acqua di cottura della pasta. Quando la pasta sarà al dente scolala nella padella, insieme al cavolfiore.



- 5 Aggiungi un pizzico di pepe e una generosa manciata di pecorino grattugiato, poi mescola bene, infine condisci con un filo di olio a crudo e servi subito le penne al cavolfiore, calde e fumanti.

