



CAVOLFIORE

- Zuppa di cavolfiore e gorgonzola
- Crema di cavolfiore con funghi
- Crema di cavolfiore con porri
- Insalata di cavolfiore con olive verdi e capperi
- Cavolfiore fatto semplice
- Insalata di cavolfiore e cavoletti di Bruxelles
- Cavolfiore con mandorle, uvetta e capperi
- Insalata di cavolfiore con fagioli rossi e feta
- Insalata di cavolo ubriaco
- Cavolfiore con mandorle e ricotta salata
- Gratin di cavolfiore, broccoli e cheddar cheese
- Cavolfiore al curry



ZUPPA DI CAVOLFIOR E GORGONZOLA

Pulisci il cavolfiore e taglialo a cimette. Fai sciogliere il burro in una pentola su fuoco medio. Aggiungi le cipolle e fai ammorbidire dolcemente per 5 minuti. Aggiungi il cavolfiore, il timo e l'alloro. Aggiusta di sale e pepe. Versa nella pentola il brodo, mescola e porta quasi a bollore. Copri con il coperchio e fai andare per 20 minuti, fino a che il cavolfiore non è molto tenero.

Spezzetta il gorgonzola e aggiungilo alla zuppa mescolando finchè non è sciolto. Aggiungi la panna e mescola per amalgamare.

Elimina l'alloro e i rametti di timo e frulla tutto fino a che non è una crema omogenea. Rimetti la zuppa sul fuoco e riscalda gentilmente. Assaggia e aggiusta ancora se necessario di sale e pepe.

Versa nelle ciotole e aggiungi il prezzemolo tritato. Servi

Ingredienti per 4:

*1 cavolfiore medio
1 cucchiaio di burro
2 piccole cipolle gialle, pelate e affettate finemente
4 rametti di timo
2 foglie di alloro
fleur de sel
pepe di mulinello
3/4 lt di brodo vegetale
50 gr di gorgonzola
125 gr di panna fresca
prezzemolo tritato*



CREMA DI CAVOLFIORE CON FUNGHI

Poni il cavolfiore, la patata e la cipolla in una grande padella con il burro e metà dell'olio. Scalda le verdure finché non cominciano a soffriggere, quindi copri con un coperchio e lascia andare a fuoco basso per una decina di minuti, girando di tanto in tanto. Il tutto deve ammorbidirsi senza colorirsi.

Aggiungi il brodo e porta a bollore, versa quindi il latte e riporta a bollore dolcemente così che il latte non faccia la schiuma. Assaggia e aggiusta di sale e continua a cuocere una decina di minuti scoperto.

Nel frattempo prepara i funghi, pulendoli bene da eventuali residui di terra. Affettali e saltali con dell'olio bollente in una padella antiaderente, senza salarli per evitare che formino acqua. Alla fine aggiungi sale e pepe di mulinello

Aggiungi metà della panna al cavolfiore.

Frulla il tutto con il frullatore a immersione. Aggiungi la restante panna.

Servi aggiungendo i funghi e l'erba cipollina tritata.

Ingredienti per 8:

- 1 cavolfiore tagliato a cimette (1,3 kg)*
- 1 grande patata a pezzettini*
- 1 cipolla media tagliata*
- 25 gr di burro*
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva*
- 1,2 lt di brodo di pollo o vegetale*
- 600 ml di latte intero*
- 150 ml di panna fresca*
- 250 gr di funghi*
- 2 cucchiaini di erba cipollina*
- Sale, pepe di mulinello*



CREMA DI CAVOLFIOR E PORRI

Scalda l'olio di oliva e il burro in una grande padella a fuoco medio. Disponi nella padella i porri, il cavolfiore e l'aglio e fai saltare per circa 10 minuti. Aggiungì il brodo e porta a ebollizione. Riduci il fuoco, copri e lascia cuocere per circa 30 minuti.

Togli il tutto dal fuoco e frulla con un frullatore a immersione. Condisci con sale e pepe. Aggiungì la panna e mescola finché il tutto non è ben amalgamato. Servi.

Ingredienti per 4:

1 cavolfiore medio a cimette
 3 porri tagliati a rondelle
 1 lt di brodo vegetale
 125 gr di panna fresca
 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
 30 gr di burro
 3 spicchi di aglio tritato
 sale e pepe di mulinello

INSALATA DI CAVOLFIOR CON OLIVE VERDI E CAPPERI

Taglia il cavolfiore a fette molto sottili. Schiaccia il tuorlo dell'uovo sodo con l'aglio e il sale. Tieni da parte.

Affetta l'albume. In una ciotola aggiungi il cavolfiore, i capperi, le olive e il prezzemolo. Versa sopra la vinaigrette e mescola ancora.

Per la vinaigrette:

Schiaccia l'aglio con un cucchiaino di fleur de sel in un mortaio fino a farne una purea. Mescola aglio, aceto, senape in una ciotolina, sbatti aggiungendo l'olio e condisci con il pepe. Assaggia a correggi se necessario

Ingredienti:

1 piccolo cavolfiore
 1 uovo sodo
 un po' di vinaigrette all'aceto balsamico*
 2 cipollotti finemente tritati
 1 piccolo cetriolo, pulito e tagliato a pezzetti
 Una manciata di olive piccanti, tagliate a metà
 1 cucchiaio di capperi sotto sale, sciacquati
 1 cucchiaio di prezzemolo tritato

Per la vinaigrette:

1 spicchio di aglio, tagliati
 fleur de sel e pepe di mulinello
 2 cucchiaini di aceto balsamico
 1 cucchiaio di senape di Digione
 Olio extravergine di oliva



CAVOLFIORE FATTO SEMPLICE

Pulisci il cavolfiore e taglialo a cimette. Scalda l'olio e il sale fino in una grande padella a fuoco medio-alto. Aggiungi poi il cavolfiore e mescola fino a che non è dorato. Continua a cuocere; finché non è quasi cotto secondo il tuo gusto.

Aggiungi l'aglio e mescola ancora per un paio di minuti.

Togli dal fuoco e aggiungi l'erba cipollina, la scorza del limone e cospargi con un po' di parmigiano e fleur de sel. Servi.

Ingredienti:

½ cavolfiore
 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
 1 spicchio di aglio
 1 piccolo mazzetto di erba cipollina
 scorza grattugiata di 1 limone
 Parmigiano grattugiato
 sale
 fleur de sel

INSALATA DI CAVOLFIORE E CAVOLETTI DI BRUXELLES

Pulisci i due cavoli e tagliali a cimette. Pulisci i cavoletti ed elimina le foglie esterne. Porta a bollire in una casseruola abbondante acqua e salala. Aggiungi i cavoli e i cavoletti e fai cuocere fino a che sono teneri.

Nel frattempo prepara il condimento. In un mortaio pesta l'aglio con ½ cucchiaino di sale. Mescola l'aglio con il burro, la senape, i capperi dissalati, la scorza del limone e la maggiorana. Aggiungi del pepe.

Scola le verdure e condisci con il burro aromatizzato all'aglio e senape. Servi

Ingredienti:

½ cavolfiore
 ½ cavolo romanesco
 250 gr di cavoletti di Bruxelles
 2 spicchi di aglio
 2 cucchiaini di senape di Digione
 2 cucchiaini di capperi sotto sale
 scorza grattugiata di 1 limone
 2 cucchiaini di maggiorana
 50 gr di burro
 Sale, pepe, pepe nerodi mulinello



CAVOLFIORE CON MANDORLE, UVETTA E CAPPERI

Scalda il forno a 200°. Taglia il cavolfiore in fette alte ½ cm. Metti su fuoco basso una grande padella che possa andare in forno e aggiungi un cucchiaio di burro. Quando il burro è sciolto, aggiungi il pane sbriciolato e mescola fino a che non è tostato e dorato. Trasferisci il pane in un altro piatto e pulisci la padella con carta da cucina.

Rimetti la padella sul fuoco medio e aggiungi un cucchiaio di olio. Aggiungi le mandorle e mescola fino a che sono leggermente dorate. Condisci con sale e pepe. Trasferisci le mandorle in un piatto, falle raffreddare e taglia ognuna in tre pezzi.

Pulisci di nuovo la padella e rimetti su fuoco medio. Aggiungi il restante olio e le fette di cavolfiore. Fai andare leggermente fino a che non sono un po' dorate da entrambe le parti. Trasferisci la padella in forno e fai cuocere per circa un quarto d'ora, fino a che il cavolfiore non è tenero.

Nel frattempo, sciogli il restante burro in un padellino e aggiungi l'uvetta, l'aceto e un cucchiaio di acqua. Mescola fino a che l'uvetta non è gonfia e morbida, scolala e metti da parte.

In una piccola ciotola unisci le mandorle, i capperi, l'uvetta, il prezzemolo e l'erba cipollina. Condisci con sale e pepe, mescola per amalgamare.

Disponi il cavolfiore in un piatto di portata. Versaci sopra il condimento e cospargi con le briciole di pane. Servi subito.

Ingredienti

*1 cavolfiore
2 cucchiaini di burro
3 cucchiaini di pane fresco sbriciolato
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
3 cucchiaini di mandorle
fleur de sel
pepe di mulinello
2 cucchiaini di uvetta
1 cucchiaio di aceto di vino bianco
1 cucchiaio di capperi sotto sale, sciacquati
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
1 cucchiaio di erba cipollina tritata*



INSALATA DI CAVOLFOIORE CON FAGIOLI E FETA

Scalda il forno a 200°. Pulisci il cavolfiore e fallo a cimette. Condiscile con 3 cucchiaini di olio e con sale e pepe.

Disponi il cavolfiore sulla placca del forno e fai arrostito fino a che i bordi non sono ben dorati e caramellati, girandolo un paio di volte. Ci vogliono circa 25 minuti.

Nel frattempo, copri il fondo di un padellino con olio di oliva, aggiungi il rosmarino e scaldalo finché non è ben fragrante, circa 1 minuto. Spegni.

Mescola il succo di limone, l'aceto, sale e pepe in una ciotolina.

Poni il cavolfiore arrostito, i fagioli, l'indivia, l'erba cipollina, il prezzemolo, le noci e l'olio al rosmarino in una ciotola e mescola.

Aggiungi la feta. Aggiungi il condimento al limone e rigira il tutto per amalgamare i sapori. Finisci con eventuale aggiunta di sale e pepe. Servi.

Ingredienti

1 cavolfiore
 1 lattina di fagioli rossi
 2 cespi di indivia belga tagliata a fette
 1 cucchiaio di erba cipollina tritata
 2 cucchiaini di prezzemolo tritato
 100 gr di feta sbriciolata
 75 gr di noci tostate e a pezzetti
 Olio extravergine di oliva
 1 cucchiaio di rosmarino
 2 cucchiaini di succo di limone
 1 cucchiaio di aceto di vino rosso
 sale, pepe di mulinello

INSALATA DI CAVOLO UBRIACO

Pulisci il cavolfiore e taglialo a cimette. Poni le cimette in una padella larga e bassa e versaci il vino. Aggiungi l'alloro, l'aglio, e l'olio. Condisci con sale e pepe. Aggiungi ancora acqua fino a coprire quasi il cavolfiore. Cuoci fino a che non è cotto al dente. Se l'acqua evapora troppo, aggiungine un poco alla volta.
 Servi.

Ingredienti

1 cavolfiore
 ½ bicchiere di vino bianco
 ½ bicchiere di olio extravergine di oliva
 3 foglie di alloro
 2 spicchi di aglio
 Sale, pepe bianco



CAVOLFIORE CON MANDORLE E RICOTTA SALATA

Pulisci il cavolfiore e taglialo a cimette.
Taglia la cipolla a fette molto sottili. Pela e trita l'aglio.
Poni le cimette in una padella e falle saltare con dell'olio caldo. Quando comincia ad ammorbidirsi, aggiungi sale e pepe, la cipolla affettata e il peperoncino sbriciolato.
Continua a saltare a fuoco alto finché il cavolfiore non è dorato e tenero, ma ancora croccante.

Aggiungi l'aglio e toglilo dal fuoco, mescolando così che l'aglio non bruci. Se comincia ad annerire aggiungi un po' d'acqua.

Aggiungi qualche goccia di aceto e succo di limone e le noci. Correggi di sale e pepe. Aggiungi la feta o la ricotta, un ultimo giro d'olio.
Servi.

Ingredienti

1 cavolfiore
1 cipolla media
2 spicchi di aglio
olio extra vergine di oliva
peperoncino
aceto di vino bianco
½ limone
4 cucchiaini di noci
200 gr di ricotta salata o feta
sale, pepe



GRATIN DI CAVOLFOIORE, BROCCOLI E CHEDDAR CHEESE

Cuoci le cimette del cavolfiore e dei broccoli al vapore fino a che sono tenere.

Aggiungi la crème-fraiche e il sale e mescola delicatamente per non rompere le cimette.

Dividi il tutto in due pirofile mono-porzione da forno e cospargi con il formaggio grattugiato.

Metti sotto al grill fino a che non è dorato.

Ingredienti

250 gr di broccoli a cimette
 250 gr di cavolfiore a dimette
 100 gr di crème-fraiche o panna fresca
 50 gr di cheddar cheese
 qualche filo di erba cipollina tritata
 sale

CAVOLFOIORE AL CURRY

Friggi la cipolla in un po' di olio finché comincia ad ammorbidirsi, aggiungi lo zenzero e la pasta di curry e continua finché il tutto non è dorato. Aggiungili latte di cocco, i pomodori, il cavolfiore e le patate. Porta a ebollizione.

Cuoci per 25 minuti fino a che le patate sono cotte e quindi condisci con il sale.

Versa il succo del limone e gli spinaci. Lascia per un paio di minuti coperto ma a fuoco spento.

Servi accompagnato da riso basmati.

Ingredienti

1 cavolfiore a cimette
 2 patate pelate e tagliate a pezzetti
 2 cipolle tagliate finii
 2 cucchiari di pasta di curry
 1 cm di zenzero fresco grattugiato
 400 gr di latte di cocco
 400 gr di pomodori a pezzettini
 succo di 1 limone
 200 gr di spinaci
 sale
 pepe