

Cavolini alla parmigiana

I **cavolini alla parmigiana** sono cavolini di bruxelles lessati o cotti a vapore, passati nel burro e conditi con Parmigiano Reggiano. Volendo possono anche essere gratinati: la crosticina superficiale che si formerà è davvero deliziosa.

I **cavolini alla parmigiana** sono un contorno che si abbina perfettamente con secondi piatti a base di carne o di uova, ma se gratinati con un formaggio diverso dal Parmigiano sono anche un ottimo contorno vegetariano.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **175Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 400 g di cavolini di bruxelles
- Sale fino
- 20 g di burro
- Pepe nero macinato al momento
- 20 g di Parmigiano Reggiano

PREPARAZIONE

- Pulire i cavolini scartando le foglie esterne più rovinate e regolando la base, incidendola a croce con un coltello a lama liscia per favorirne la cottura. Sciacquarli.
- Lessarli in abbondante acqua salata per 15 minuti, oppure cuocerli a vapore per 20 minuti.
- Scolarli e tenerli da parte.
- Mettere in una padellina antiaderente il burro, portarla sul fuoco e farlo sciogliere.
- Unire i cavolini e farli insaporire, girando con un cucchiaio di legno per 3-4 minuti. Regolare di sale ed unire una macinata di pepe.
- Metterli in un piatto, cospargerli con il Parmigiano e servire.
- Volendo si possono mettere per qualche minuto sotto il grill del forno a gratinare.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne o di uova.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.



VARIANTE VEGETARIANA

Utilizza un formaggio da grattugia vegetariano al posto del Parmigiano Reggiano.

I consigli di Barbara

I cavolini così preparati si conservano in frigorifero, ben coperti, per un giorno. Occorre però gratinarli prima di gustarli.