

Cavolfiori alla panna

I **cavolfiori alla panna** sono un gustoso e ricco contorno a base di cavolfiori gratinati nel forno con panna e Parmigiano. Si abbinano perfettamente con secondi piatti a base di carne.

I **cavolfiori alla panna**, se avanzano, si conservano per un giorno nel frigo. Riscaldarli nel forno prima di gustarli. Sono ottimi anche come pranzo leggero da mangiare fuori casa, a patto di avere un fornello dove riscaldarli.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **215Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 1 cavolfiore di piccole dimensioni
- Sale fino
- Burro per la pirofila
- 50 ml di panna da cucina
- Noce moscata
- 25 g di Parmigiano Reggiano

PREPARAZIONE

- Lavare e pulire il cavolfiore, dividendo le cimette staccandole dal torsolo.
- Cuocere a vapore per 20 minuti, oppure lessare in acqua salata per 15 minuti.
- Ritirare delicatamente per non rompere le infiorescenze e regolare di sale.
- Preriscaldare il forno accendendo il grill.
- Imburrare una pirofila da forno e riporvi delicatamente le cimette di cavolfiore. Prendetela abbastanza grande che ci stiano tutti stesi, oppure utilizzare delle pirofile da porzione (una per ogni commensale).
- Cospargere con la panna, quindi unire una grattugiata di noce moscata e il Parmigiano Reggiano.
- Infornare fintanto che non si saranno uniformemente dorati.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

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

I consigli di Barbara

I **cavolfiori alla panna** si possono anche congelare, meglio se prima di essere gratinati. Si conservano per 3 mesi circa. Per gustarli riporli la sera prima nel frigorifero a scongelare, quindi gratinarli poco prima di mangiarli.



VARIANTE VEGETARIANA

Utilizzare un formaggio da grattugia vegetariano al posto del Parmigiano.