

Cavolfiori olio e sale

I **cavolfiori olio e sale** sono la preparazione più semplice per la preparazione dei cavolfiori, che dopo essere stata lessati o cotti a vapore vengono semplicemente conditi con olio extravergine di oliva, sale e spicchi d'aglio.

I **cavolfiori olio e sale** così preparati si conservano ottimamente per un giorno in frigorifero. Coprirli accuratamente e gustarli a temperatura ambiente.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **100Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 1 cavolfiore di piccole dimensioni
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale fino
- 2 spicchi di aglio

PREPARAZIONE

- Lavare e pulire il cavolfiore, dividendo le cimette staccandole dal torsolo.
- Cuocere le cimette a vapore per 30 minuti, oppure lessarle in acqua salata per 15 minuti.
- Ritirare delicatamente per non rompere le infiorescenze.
- Condire in un piatto con l'olio, il sale e l'aglio affettato e spellato.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne, uova, formaggio.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, settembre, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

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

