

Insalata di cavolfiore alle olive

L'**insalata di cavolfiore alle olive** è un contorno leggero a base di cavolfiore, condito con un trito di aglio e prezzemolo e con olive nere. Per gli amanti del piccante unire del peperoncino tritato al momento di condire.

L'**insalata di cavolfiore alle olive** è ottima con qualsiasi tipo di olive nere, ma sceglierle di buona qualità. Se sono grosse tagliarle a pezzi, se sono piccoline (come ad esempio le taggiasche) si possono lasciare anche intere, naturalmente dopo averle snocciolate.

INFORMAZIONI

- **2** persone
- **130Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 400 g di cavolfiore
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 6 olive nere
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale

PREPARAZIONE

- Lavare e pulire il cavolfiore, dividendo le cimette staccandole dal torsolo.
- Cuocere le cimette a vapore per 15 minuti, oppure lessarle in acqua salata per 10 minuti. Prima di ritrarle controllare la cottura assaggiando ed eventualmente prolungare di conseguenza.
- Ritirare delicatamente per non rompere le infiorescenze.
- Nel frattempo lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle con la mezzaluna su un tagliere assieme all'aglio.
- Snocciolare le olive e, se sono grandi, tagliarle a metà nel senso della lunghezza, altrimenti lasciarle intere.
- Mettere in una ciotola le cimette di cavolfiore, le olive, il trito, l'olio e un pizzico di sale, più abbondante se si sono cotti i cavolfiori a vapore.
- Mescolare delicatamente, mettere in un piatto da portata e servire.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne o di pesce.

STAGIONE

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

AUTORE

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

