

Insalata di cavolfiori con rucola e noci

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **145Kcal** 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 mazzetto di rucola
- 4 noci
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale



PREPARAZIONE

- Lavare e pulire il cavolfiore, dividendo le cimette staccandole dal torsolo.
- Cuocere le cimette ritirandole un po' al dente. A vapore occorreranno 25 minuti, in acqua bollente salata ne basteranno 10. Per evitare che con il bollore il cattivo odore si diffonda eccessivamente in casa, unire al cavolfiore una mollica di pane intrisa di aceto.
- Ritirare delicatamente per non rompere le infiorescenze e affettarle.
- Pulire la rucola eliminando le foglie rovinata e i gambi duri e coriacei. Lavarla e tamponarla con uno strofinaccio pulito, oppure utilizzare l'apposita centrifuga da insalata.
- Aprire le noci, estrarne i gherigli e spezzettarli grossolanamente.
- Disporre il cavolfiore affettato su un piatto, unire la rucola e le noci spezzettate, condire con olio e sale e servire.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne o di uova.

STAGIONE

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

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Se si vuole conservare l'insalata in frigo fino al momento di servirla evitare di condirla e farlo solo all'ultimo minuto. In questo modo sarà ottima anche il giorno dopo.