

Insalatina di cavolfiori, rucola e mandorle

L'**insalatina di cavolfiori, rucola e mandorle** è un antipasto vegetariano molto sfizioso, adatto per aprire un pasto di qualsiasi genere (carne, pesce, verdure) che può all'occorrenza essere servito anche come contorno.

L'**insalatina di cavolfiori, rucola e mandorle** è adatto anche per recuperare dei cavolfiori avanzati, che possono così essere reinventati con gusto e fantasia.



INFORMAZIONI

- 4 persone
- **100Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**

INGREDIENTI

- 250 g di cavolfiore
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- Sale fino
- 50 g di rucola
- 20 g di mandorle a lamelle

PREPARAZIONE

- Lavare e pulire il cavolfiore, dividendo le cimette staccandole dal torsolo.
- Cuocere le cimette ritirandole un po' al dente.
- Se si cuociono a vapore, in genere occorrono una decina di minuti per le vaporiere che si mettono dentro o sopra le pentole, una quindicina di minuti nella vaporiera elettrica. Se si cuociono in acqua bollente salata basteranno 10 minuti.
- Ritirare delicatamente per non rompere le infiorescenze e separare i singoli fiorellini recidendoli con un coltellino. Metterli in una ciotola, condire con metà olio, gli spicchi d'aglio tagliati a metà e regolare di sale. Coprire con la pellicola trasparente e mettere in frigorifero a raffreddare.
- 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. Condirla in una ciotola con il restante olio e un pizzico di sale.
- Disporre in ciotoline da porzione la rucola, mettere il cavolfiore al centro eliminando l'aglio, unire le mandorle a lamelle e servire.

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

Per preparare il piatto in soli 10 minuti cuocere il cavolfiore la sera prima e riporlo in frigo fino al momento di confezionare il piatto. E' importante però lasciarlo almeno 30 minuti a temperatura ambiente.