

Pasta e cavolfiori

La **pasta e cavolfiori** è una minestra preparata con cavolfiori, brodo, pasta e una puntina di passata di pomodoro. Sana e nutriente, è perfetta nella stagione autunnale e invernale.

La **pasta e cavolfiori** si può preparare con cavolfiori bianchi, arancioni, viola, verdi... anche con i broccoli romaneschi o con un misto dei tipi indicati.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- 350Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 200 g di cavolfiori (peso delle cimette già pulite)
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1 cipolla bionda di piccole dimensioni
- Sale
- 1 l di Brodo vegetale
- 40 g di passata di pomodoro
- Pepe nero macinato al momento
- Origano
- 120 g di pasta

PREPARAZIONE

- Staccare le cimette dal torsolo del cavolfiore partendo dal fondo del gambo. Lavarle accuratamente sotto acqua corrente e dividerle in modo che siano piuttosto piccole (massimo 2 centimetri di grandezza).
- Mettere in una pentola da minestra l'olio e la cipolla pelata e tritata finemente.
- Portarla sul fuoco e appena comincia a sfrigolare unire un pizzico di sale e far soffriggere dolcemente a fiamma media aggiungendo dopo un paio di minuti un paio di cucchiai di brodo caldo.
- Alzare la fiamma e aggiungere le cimette di cavolfiore, il passato di pomodoro e mescolare.
- Unire un pizzico di sale, una macinata di pepe e una manciata di origano.
- Lasciar cuocere per un paio di minuti mescolando quindi aggiungere tutto il brodo bollente, tranne un paio di mestoli da tenere da parte.
- Quando il brodo avrà ripreso bollore cuocere a fiamma media, coperto, per 10 minuti.
- Trascorso il tempo indicato unire un pizzico di sale grosso e la pasta.
- Mescolare e cuocere a fiamma media senza coperchio per il tempo indicato sulla confezione della pasta.
- Mescolare spesso e ad un paio di minuti dalla fine della cottura assaggiare per regolare di sale ed aggiungere il brodo tenuto da parte, a seconda che piaccia più liquida o più densa.
- A fine cottura unire un filo d'olio a crudo e lasciare riposare coperto per un paio di minuti prima di servire.

PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE

Tubetti

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

Per una versione più ricca e saporita aggiungere una manciata di Parmigiano Reggiano grattugiato a fine cottura e mescolare bene.