

Cavolfiore arrosto

Veloce (tutto in forno senza preoccupazioni), leggero, saziante e protettivo per la salute di stomaco e intestino. Con gli abbinamenti suggeriti anche una coccola per la vista. Non puoi non provarlo!

TEMPO DI PREPARAZIONE
15''

TEMPO DI COTTURA
30'

INGREDIENTI

2 PERSONE

un cavolfiore grande
un vasetto di yogurt bianco magro (o di soia)
un cucchiaino di senape
paprika dolce
parmigiano o lievito alimentare una spolverata
sale e pepe

MAGIA DEL COLORE

Prova ad abbinare il cavolfiore arrosto con un purè di carote o un hummus di barbabietola per una tavola super colorata e per avere un piatto unico saziante e completo

CURIOSITÀ E SALUTE

In questa ricetta si può godere della bellezza di questo vegetale che richiama nel suo nome proprio l'aspetto a "fiore" anche se, in realtà, è composto da piccoli boccioli di fiori immaturi. Il cavolfiore è una verdura versatile e nutriente ricchissima di antiossidanti e vitamine buone per la salute di stomaco e intestino.

CUCINIAMO!

PASSO 1

In una ciotola prepara il mix di yogurt e spezie secondo il tuo gusto. Spennella con il mix il cavolfiore dopo averlo lavato e mondato delle foglie.

PASSO 2

Cuoci in forno a 200° in modalità statica per circa 30' facendo attenzione perché il tempo cambia molto in base alla dimensione del cavolfiore. AL termine della cottura dovrà essere tenero al centro. Se vedi che la superficie si sta caramellando troppo copri con un foglio di carta forno fino a fine cottura

Buon appetito!