Podere Riparbella
Agriturismo ecologico
Agricoltura biologica
58024 Massa Marittima, Italia
T +39 0566 91 55 57
www.riparbella.com

69

Ricetta numero sessantanove

Le foglie del cavolfiore – che cavolo!



Una delle varietà di cavolfiore invernale di quest'anno ci ha regalato «fiori» splendidi, ma anche foglie a non finire. Portare tutto all'asino Otto? Sarebbe un peccato! Ecco qualche idea per chi coltiva l'orto o per i cuochi che al mercato trovano cavolfiori con le foglie!

Contorno per 4 persone

600 g foglie interne del cavolfiore: lavarle, tagliarle a strisce, sbollentarle in acqua salata per circa 4 minuti e scolarle.
Terminare la cottura in olio d'oliva con un po' d'aglio, lasciandole croccanti.
Variante 1: prima di servire, incorporare un po' di panna e parmigiano.
Variante 2: al momento di servire, mettere un po' di salsa di pomodoro nel piatto, adagiarvi sopra le foglie e insaporire con prezzemolo tritato, capperi e olive.
Variante 3: che cos'altro ho in frigorifero?

Gratin per 4 persone

600 g foglie esterne del cavolfiore
Staccare le coste dalle foglie. Tagliare coste e foglie a strisce e sbollentarle separatamente: le coste per circa 8–9 minuti, le foglie per circa 6. Scolarle ogni volta con la schiumarola: così basta una sola pentola d'acqua salata. Insaporirle in padella con aglio e olio d'oliva.

700 g patate: sbucciarle, tagliarle a fette e cuocerle.
Condire con sale, pepe e olio d'oliva.
Ungere una pirofila con olio d'oliva.

Variante 1: mescolare foglie, coste e patate e incorporare la besciamella; cospargere di formaggio grattugiato.

Variante 2: se non avete tempo di fare la besciamella: mescolare foglie, coste e patate, incorporare dadini di pancetta rosolati, versarvi sopra la panna montata e finire con formaggio grattugiato.

Variante 3: disporre a strati nella pirofila: patate – salsa di pomodoro – foglie e coste – salsa di pomodoro – formaggio grattugiato.

Se avete a portata di mano un po' di ragù o degli avanzi di pesce, si abbinano bene anche quelli…

«FIORI»

Nel capitolo «Antipasti» del nostro sito trovate la ricetta del cavolfiore al forno, numero 52: va benissimo anche come piatto principale!