Podere Riparbella
Agriturismo ecologico
Agricoltura biologica

58024 Massa Marittima, Italia

T +39 0566 91 55 57
www.riparbella.com

52 Ricetta numero cinquantadue

Cavolfiore in forno



Ingredienti per 4 persone

Preriscaldare il forno a 200–220 gradi

1 cavolfiore di circa 800 g – 1 kg

pulire e mettere da parte le foglie verdi, se sono fresche e croccanti: alla fine tagliarle a listarelle sottili e usarle per decorare.

Tagliare il cavolfiore a metà e poi a fette spesse circa 1 cm. Le cimette non attaccate al torsolo si staccano: tagliarle a metà o in quattro. Usare anche le briciole più piccole, disposte a mucchietti.

4 cucchiai d'olio d'oliva

Disporre i pezzi di cavolfiore su carta da forno ben unta d'olio e spennellare o irrorare generosamente d'olio anche la superficie.

Cuocere in forno per 10 minuti. Estrarre brevemente, salare, girare con cura i pezzi, salare di nuovo e rimettere in forno per circa 5 minuti. Spegnere il forno e lasciar cuocere ancora 5–10 minuti, a seconda che le verdure vi piacciano croccanti o ben cotte.

Quando i pezzi sono appena tiepidi, disporli nei piatti e condirli con la marinata che più vi ispira.

Chi ha detto che il cavolfiore è noioso? Siamo ben lontani dall'incubo d'infanzia del cavolfiore alla besciamella! Provate una di queste sette deliziose marinate!

1. Succo di limone, olio d'oliva, sale e pepe, erbe aromatiche fresche miste
2. Come la variante 1, ma alla fine decorare con dadini di peperone e pomodoro
3. Come la variante 1, con l'aggiunta di capperi e olive tritati grossolanamente
4. Come la variante 1, cospargendo con feta sbriciolata
5. Succo d'arancia, olio d'oliva, sale e pepe. Completare con filetti d'arancia e nocciole tritate.
6. Senape, succo d'arancia, olio d'oliva, uvetta ammollata. Cospargere con pinoli tostati.
7. Succo di limone, olio d'oliva, prezzemolo, poco aglio schiacciato; adagiarvi sopra filetti d'acciuga a listarelle e cospargere con crostini di pane dorati nell'olio d'oliva.