

Ricettario Cavolfiore e Cavoli

Pdf gratuito a cura di Manuela Milletari

Indice delle ricette:

- 1. Cavolfiore al forno*
- 2. Polpette di cavolfiore*
- 3. Cavolfiore stufato con olive*
- 4. Cavolfiore alla pizzaiola*
- 5. Pasta con il cavolfiore*
- 6. Cuore di verza saltato in padella*
- 7. Cavolini al pomodoro*
- 8. Zuppa di ceci con verza*

CAVOLFIORE AL FORNO



Ingredienti

1 cavolfiore piccolo, 3 cucchiaini di olio evo, 1 spruzzata di aceto, sale e pepe, 1 cucchiaio di formaggio grattugiato, prezzemolo a piacere

Procedimento

Pulite il cavolfiore dalle foglie esterne e riducetelo in cimette. In una terrina capiente, conditelo con aceto, sale e pepe ed infine l'olio, Amalgamate mescolando più volte e fatelo riposare 15 minuti mescolando ogni tanto. Accendete il forno a 200° e fatelo scaldare. In una teglia antiaderente oppure ricoperta di carta forno, versate il cavolfiore condito e mettetelo in forno per circa mezz'ora. Rigiratelo a metà cottura. Appena spegnete il forno spolverate con il formaggio e lasciate ancora 5 minuti. Prima di servire aggiungete per profumare prezzemolo tritato.

Un consiglio: Se volete rendere più saporito il vostro cavolfiore, tritate mezza cipolla o uno scalogno e unitela al condimento nella terrina.

POLPETTE DI CAVOLFIORE



Ingredienti

200 g di cavolfiore cotto a vapore o bollito, 1 uovo, 100 g di parmigiano grattugiato, 4 cucchiaini di pan grattato, 1 scalogno, olio, sale, 1 pizzico di pepe.

Procedimento

In una terrina, sgusciate un uovo, aggiungete un pizzico di sale e di pepe, mescolate con una forchetta e aggiungete lo scalogno tritato ed il cavolfiore precedentemente cotto a vapore o bollito e salato. Schiacciate con la forchetta, per amalgamare bene la verdura all'uovo e aggiungete il formaggio continuando ad amalgamare, terminate con il pane grattugiato. Il composto sarà morbido, ma abbastanza consistente da poter formare le polpette. Questo può dipendere dal cavolfiore, per esempio può trattenere più acqua o no. Potete aggiungere 1 cucchiaino di formaggio e 1 di pan grattato. Formate le polpette e friggetele in abbondante olio caldo, scolatele su carta assorbente e servite tiepide.

CAVOLFIORE STUFATO CON OLIVE



Ingredienti:

1 cavolfiore medio, 100 g di olive in salamoia, 3 pomodori secchi sotto sale,, 1 scalogno o mezza cipolla, olio, 2 bicchieri di acqua.

Preparazione:

La preparazione è facilissima. Io metto in padella tutti gli ingredienti a crudo. Dopo Aver pulito il cavolfiore e averlo ridotto in cimette, mettetelo in una padella, con le olive, i pomodori secchi tagliati in pezzi piccoli, la cipolla o lo scalogno tritati e l'olio un pochino abbondante, per renderlo più gustoso. Fate cuocere per 10 minuti a fiamma viva e mescolate per insaporire. Aggiungete l'acqua e fate cuocere per altri venti minuti a fuoco medio. Eventualmente se ancora risultasse al dente, aggiungete ancora poca acqua calda e procedete sino a cottura desiderata.

CAVOLFIORE ALLA PIZZAIOLA



Ingredienti

1 cavolfiore, 200 g di passata di pomodoro finissima, 1 bicchiere di acqua, 2 cucchiaini di olive verdi, 2 cucchiaini di olive nere, 1 cucchiaino di capperi, 1 pizzico di origano, olio e sale q.b.

Preparazione

Pulite il cavolfiore e separate tutte le cimette, ma non fatele troppo piccole, ma di una grandezza media, quindi sciacquatelo in acqua corrente. In una terrina capiente, versate la polpa finissima di pomodoro, un filo di olio, il sale, l'origano e le olive e mescolate. Per ultimo aggiungete il cavolfiore. Girate nella terrina per amalgamare al condimento e versate in una padella antiaderente. Aggiungete l'acqua e fate cuocere per 20 minuti a fuoco medio. La quantità di olio e sale la decidete in base ai vostri gusti.

PASTA CON IL CAVOLFIORE



Ingredienti:

350 g di pasta, 1 cavolfiore piccolo, 1 cucchiaio di carote tritate, formaggio grattugiato, 1 cipolla piccola, olio, sale, pepe.

Preparazione

Mettete a bollire l'acqua per la pasta. In una padella antiaderente, fate soffriggere a fuoco medio,basso, la cipolla e le carote con il cavolfiore precedentemente pulito e ridotto a cimette. Coprite con un coperchio e girate spesso,aggiungendo mezzo bicchiere di acqua. Il tutto per venti minuti circa. Scolate la pasta e condite in padella aggiungendo un pò di formaggio grattugiato e prezzemolo tritato grossolanamente.

CUORE DI VERZA SALTATO IN PADELLA



Ingredienti per 2 persone

1 cuore di verza, 2 cucchiaini di trito di verdure (carote, sedano e cipolla), 2 cucchiaini di olio, sale.

Procedimento

Fate scaldare una padella antiaderente e nel frattempo, affettate la verza molto sottile e conditela con una presa di sale, il trito di verdure (va bene anche quello congelato) e l'olio. Quando la padella è calda tuffateci la verza e fate cuocere per qualche minuto rigirando con un cucchiaio di legno. Servite tiepida come contorno. provatela perchè è veramente buona.

CAVOLINI AL POMODORO



Ingredienti

20 cavolini di Bruxelles, 1 spicchio di aglio, 5 pomodorini, olio, sale e pepe.

Preparazione

Lavate e pulite bene i cavolini, eliminate il torsolo alla base e le foglie esterne. lessateli per 15 minuti, scolateli e tamponateli con carta da cucina. Tagliateli a metà. In una padella antiaderente, fate scaldare un po' di olio con lo spicchio di aglio, nel frattempo lavate i pomodorini e tagliateli a metà nel senso orizzontale. Versateli in padella e fateli insaporire con l'aglio per qualche minuto. Aggiungete i cavolini e mescolate. Aggiustate di sale e pepe. Fate cuocere per 5 minuti e spegnete. Servite tiepidi.

ZUPPA DI CECI E VERZA



Ingredienti per 4 persone

400 g di ceci, 1 cipolla, 1 spicchio di aglio, 3 pomodori secchi sotto sale, 2 finocchi, 1 verza piccola, 1 ciuffetto piccolo di rosmarino, sale q.b., mezzo bicchiere di olio, a piacere un pizzico di peperoncino.

Procedimento

Lasciate i ceci a bagno per 12 ore, ricoprendoli completamente di acqua. Lavate e pulite la verza e tagliatela a pezzi, fate la stessa cosa con i finocchi. In una pentola mettete l'acqua a scaldare, appena raggiunge il bollore, versateci i ceci, i pomodori secchi sotto sale, la cipolla tagliata a dadini e l'aglio intero. Se non gradite utilizzare i pomodori secchi, mettete due tre pomodori freschi e regolate di sale. Aggiungete la verza ed i finocchi. Per ultimo qualche aghetto di rosmarino e il mezzo bicchiere di olio. Se vi piace il peperoncino mettetene un pezzetto. Per l'acqua orientatevi in base a quando desiderate densa la zuppa. Io ne ho utilizzato circa 2 litri e mezzo. Portate a cottura per circa 1 ora e mezzo a fuoco medio

Ricette , foto e testi dal blog:

In Cucina Con il Blog

<http://blog.giallozafferano.it/incucinaconilblog/>

Manuela Milletari