

# Cavolfiori burro e Parmigiano

I **cavolfiori burro e Parmigiano** sono un contorno a base di cavolfiori, burro e Parmigiano Reggiano. Sono molto semplici da preparare, ma particolarmente gustosi, grazie alla croccante gratinatura.

I **cavolfiori burro e Parmigiano** si possono preparare con po' di anticipo, anche il giorno prima, e gratinare al momento di gustarli. Si accompagnano ottimamente a secondi piatti a base di carne o di formaggio.

## INFORMAZIONI

- **2** persone
- **220Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 1 cavolfiore di piccole dimensioni
- 30 g di burro
- Sale fino
- 30 g di Parmigiano Reggiano

## PREPARAZIONE

- Lavare e pulire il cavolfiore, dividendo le cimette staccandole dal torsolo.
- Cuocere le cimette a vapore per 20 minuti, oppure lessarle in acqua salata per 15 minuti.
- Ritirare delicatamente per non rompere le infiorescenze.
- Preriscaldare il forno accendendo il grill a 200° C.
- Imburrare una pirofila da forno e riporvi delicatamente le cimette di cavolfiore. Regolare di sale.
- Fondere il burro rimasto e colarlo sui cavolfiori. Cospargere con il Parmigiano Reggiano grattugiato.
- Infornare, grigliando fintanto che non si saranno uniformemente rosolati.
- Servire immediatamente.

## PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne, uova, formaggio.

## STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, settembre, ottobre, novembre, dicembre

## AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.



## VARIANTE VEGETARIANA

Utilizza un formaggio da grattugia vegetariano al posto del Parmigiano Reggiano.

## I consigli di Barbara

Se avanzano i cavolfiori così preparati si conservano ottimamente per un giorno nel frigo. Riscaldarli nel forno prima di gustarli. Si possono anche congelare, meglio se prima di essere gratinati. Si conservano per 3 mesi circa. Per gustarli riporli la sera prima nel frigorifero a scongelare, quindi gratinarli poco prima di mangiarli.