

Cavolfiori al Parmigiano

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

I **cavolfiori al Parmigiano** si possono preparare con po' di anticipo, anche il giorno prima, e gratinare al momento di gustarli. Se avanzano si conservano ottimamente per un giorno nel frigo. Riscaldarli nel forno poco prima di andare a tavola in modo che siano caldi e appena gratinati.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- 150Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 1 cavolfiore di piccola dimensione
- Olio extravergine di oliva
- Sale fino
- 30 g di Parmigiano Reggiano

PREPARAZIONE

- Pulire il cavolfiore eliminando le foglie che circondano la testa, quindi staccare tutte le cimette tagliandole dal gambo. Se sono molto grandi si possono ulteriormente ridurre staccandole dal ramo oppure tagliandole a metà.
- Cuocere le cimette a vapore per 15 minuti, oppure lessarle in acqua salata per 10 minuti.
- Ritirarle o scolarle molto delicatamente per non romperle.
- Preriscaldare il forno accendendo il grill a 200° C.
- Ungere una pirofila da forno con un filo d'olio e riporvi delicatamente le cimette di cavolfiore.
- Unire un filo d'olio, regolare di sale, mescolare bene e cospargere con il Parmigiano Reggiano grattugiato.
- Infornare fintanto che la gratinatura non è dorata.
- 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

I cavolfiori così preparati 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.