

Gratin di pane e cavolfiori

Il **gratin di pane e cavolfiori** è un contorno leggero e saporito in cui i cavolfiori lessati o cotti a vapore vengono gratinati con un trito aromatico di pane, aglio, prezzemolo e alici.

Il **gratin di pane e cavolfiori** si accompagna benissimo a secondi piatti a base di pesce. Si può preparare con un po' di anticipo, ma va gratinato all'ultimo momento per essere portato in tavola caldo e croccante.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **120Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 1 cavolfiore di piccole dimensioni
- 1 fetta di pane casereccio tipo Toscano, Pugliese o Altamura
- 3 filetti di alice
- 1 spicchio di aglio
- 4 rametti di prezzemolo
- Olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

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 romperle.
- Mettere in un robot da cucina la mollica del pane spezzettata, i filetti di alici scolati e tamponati con carta da cucina, l'aglio spellato e le foglie di prezzemolo ben lavate. Azionare l'apparecchio fino ad ottenere delle grosse briciole.
- Mettere le cimette di cavolfiore in una ciotola e condirle con 1 cucchiaio di olio e sale fino.
- Oliare una teglia da forno, disporvi i cavolfiori e cospargere con le briciole aromatizzate.
- Unire un altro filo d'olio, una macinata di pepe e mettere sotto il grill del forno fintanto che il pane non si sarà ben abbrustolito.
- Servire.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di pesce.

STAGIONE

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

AUTORE

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



VARIANTE VEGAN

Nella preparazione del trito aromatico non mettere le alici, ma sostituirle con qualche oliva verde saporita.

I consigli di Barbara

Se avanza, il **gratin di pane e cavolfiori** si conserva ottimamente per un giorno in frigorifero. Prima di gustarlo scaldarlo nel forno ventilato fintanto che non torna caldo e con la crosticina croccante.