

CAVOLFIORE

CAVOLFIORE SABBIOSO

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 1 cavolfiore
- 2 cucchiai di pangrattato
- 1 cucchiaino di curcuma in polvere
- una grossa presa di origano
- sale e pepe nero
- olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

- Dividere il cavolfiore in piccole cimette
- A parte mescolare pangrattato, sale, spezie e origano
- In una ciotola mescolare bene le cimette di cavolfiore con il preparato a base di pangrattato
- Disporre su una teglia, condire con olio e cuocere in forno preriscaldato a 180° per circa 30-40 minuti

NO SPRECO

Perché buttare le foglie?
Sono ottime sbollentate, se non le gradisci così come sono usale all'interno di una zuppa o di una frittata, oppure per creare sfiziosi involtini!

Una porzione di cavolfiore crudo copre interamente il fabbisogno giornaliero di vitamina C