

Cavolfiore al forno

Finalmente è arrivato l'inverno e il protagonista di questa ricetta è proprio lui: il cavolfiore. Dalle rinomate proprietà benefiche (grazie alla presenza di potassio, calcio, ferro, fosforo, vitamina C ecc.), il cavolfiore ha un bassissimo contenuto di calorie ma un alto potere saziante. Questa è una ricetta super semplice, gustosa e che non ha bisogno di dosi ben precise ma si fa "ad occhio" e può essere servita come contorno: il **cavolfiore al forno**.

Tempo di preparazione: 5 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Dosi per: 2 persone

Ingredienti

1 cavolfiore
olio EVO q.b.
sale e pepe q.b.
4 foglie di salvia
2 rametti di origano
2 rametti di timo

1. Mondiamo il cavolfiore eliminando foglie e gambo. Con un coltellino più piccolo separiamo le cime dal gambo centrale. Laviamo e asciugiamo bene.
2. Affettiamo le cime con uno spessore di mezzo centimetro e disponiamo su una teglia da forno.
3. Oliamo, saliamo, pepiamo e aggiungiamo le foglioline di

salvia sminuzzate.

4. Aggiungiamo anche gli altri aromi (timo e origano).
5. Inforniamo a forno ventilato e preriscaldato a 180°C per circa 30-40 minuti. Servire il cavolfiore al forno caldo o freddo.

Consigli: Il cavolfiore al forno può essere conservato in frigorifero per 2-3 giorni in un contenitore con chiusura ermetica.



