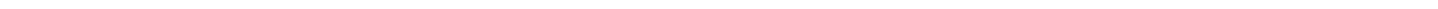


Esperimenti in cucina una Biologa ai fornelli

(<http://www.bionutrichef.it/>)





Spaghettoni con cavolfiore alle due consistenze

15 gennaio 2018 (<http://www.bionutrichef.it/spaghettoni-cavolfiore-alle-due-consistenze/>) / [bionutrichef \(http://www.bionutrichef.it/author/wp_7349348/\)](http://www.bionutrichef.it/author/wp_7349348/) / Primi piatti (<http://www.bionutrichef.it/category/primi/>), Ricette vegetariane (<http://www.bionutrichef.it/category/veg/>)

In questi anni, ovvero da quando ho scoperto le mie intolleranze alimentari, la mia cucina è evoluta e si è spesso dovuta scontrare con i “senza”: senza lattosio, senza latte, senza glutine. La sfida era accettare i cambiamenti e plasmarli nelle ricette che sperimentavo, conoscendo nuovi gusti o cercando di adattarle ai miei gusti.

Ma ci sono altre vie del “senza”: senza sale, senza grassi, senza zuccheri. Per la maggior parte delle persone questi “senza” diventano parte della gestione dei pasti quotidiani come conseguenza di patologie e spesso non ben accolte. Questione di abitudine. Ma per educare il palato a questi “senza” non è mai troppo tardi ed è su questa idea che si basa **La cucina del senza** di Marcello Coronini: preparare ricette semplici ma gustose dove vengono esaltati i sapori degli ingredienti che armonicamente rendono il piatto finito un piacere per il corpo e lo spirito.

Con piacere ho raccolto l'invito a realizzare una ricetta che rispettasse i canoni della cucina dei "senza", che fosse poi anche stagionale così da sfruttare tutte le proprietà organolettiche e nutritive degli ingredienti e soprattutto invitante. Così nascono i miei **Spaghettoni con cavolfiore alle due consistenze**.

Buon sano appetito!



Ingredienti per 4 persone:

- 320 g di spaghettoni (grano duro Matt)
- 1 cavolfiore di piccole dimensioni con le sue foglie (circa 500 g)
- 3 cucchiaini di Olio extravergine d'oliva
- 3 cucchiaini di Parmigiano Reggiano 30 mesi
- Pangrattato
- 2 cucchiaini di crema di riso da cucina
- 2 cucchiaini di timo e maggiorana essiccati

Procedimento:

1. Lavare e mondare il cavolfiore, cercando di separare l'infiorescenza in tante cimette. Le foglie verdi non vengono scartate ma tagliate a pezzetti anche loro. Per la cottura del cavolfiore (sia parte bianca che verde) si utilizza una vaporiera impostando il timer a 30 minuti; per chi ama l'infiorescenza bianca un po' più al dente saranno sufficienti 20 minuti.
2. Intanto portare a bollire l'acqua senza sale e nel frattempo in una padella antiaderente tostare per pochi minuti il pangrattato insieme alle erbe aromatiche e l'olio evo.
3. Terminata la cottura, trasferire la parte verde del cavolfiore in un boccale, aggiungere qualche cucchiaino di acqua di cottura della pasta che nel frattempo sta cuocendo e frullare con un minipimer. Aggiungere il Parmigiano Reggiano e

- continuare a frullare. Per ottenere una crema più fluida aggiungere la crema di riso e frullare ancora per qualche minuto.
4. Dalla padella del pangrattato tostato prelevare qualche cucchiaio e tenere da parte; nella stessa aggiungere le cimette di cavolfiore e spadellare per pochi secondi.
 5. Scolare gli spaghetti al dente e trasferire in una padella con la crema di foglie di cavolfiore, mescolando a fuoco lento per un paio di minuti per distribuire il condimento a tutta la pasta.
 6. Impiattare spolverando sulla pasta altro pangrattato aromatizzato e decorare con le cimette di cavolfiore “croccanti”.

Abbinamento Ideale: Sauvignon dei Colli Bolognesi



#lamiaricettadelSenza #lamiaCucinadelSenza #GustoinScena2018 #GIS2018

www.gustoinscena.it (<http://www.gustoinscena.it>)

Taggato cavolfiore (<http://www.bionutrichef.it/tag/cavolfiore/>), GustoinScena2018 (<http://www.bionutrichef.it/tag/gustoinscena2018/>), la cucina dei senza (<http://www.bionutrichef.it/tag/la-cucina-dei-senza/>), lamiaCucinadelSenza (<http://www.bionutrichef.it/tag/lamiacucinadelsenza/>), lamiaricettadelSenza (<http://www.bionutrichef.it/tag/lamiaricettadelsenza/>), marcello coronini (<http://www.bionutrichef.it/tag/marcello-coronini/>), ricetta dio stagione (<http://www.bionutrichef.it/tag/ricetta-dio-stagione/>), ricetta vegetariana (<http://www.bionutrichef.it/tag/ricetta-vegetariana/>), spaghetti matt (<http://www.bionutrichef.it/tag/spaghettoni-matt/>)