



Ricetta

Bistecca di cavolfiore con purea di fagioli

Un pasto semplice da preparare, equilibrato e vegano

30 min

Tempo di preparazione



50 min

Tempo totale



Ingredienti per 4 persone

CAVOLFIORE

1 cavolfiore, ca. 700 g, a fettine da ca. 1 cm

1 C olio di colza

1 c sale

1 c harissa

PUREA DI FAGIOLI

2 scatolette fagioli bianchi, sciacquati e scolati

2-3 C olio di colza

1 limone bio, un po' di scorza grattugiata e 2 C di succo

1/2 c sale

1 c cumino in polvere

2 spicchi d'aglio schiacciati

1 C olio di colza

1 scatoletta ceci, ca. 125 g, sciacquati e scolati

1 c polvere di coriandolo

1 C salsa di soia

50 g spinacini, ben lavati

ALTRI STRUMENTI

- Carta da forno per la teglia

Ecco come si prepara

1 di 2

CAVOLFIORE

Spennellare il cavolfiore con olio, sale e harissa e distribuire sulla teglia. Cuocere sul ripiano centrale del forno preriscaldato a 180°C per circa 20 minuti.

PUREA DI FAGIOLI

Ridurre in purea i fagioli con tutti gli ingredienti fino al cumino, mettere da parte. Far appassire l'aglio nell'olio e aggiungere i ceci, cuocere per cinque minuti mescolando di tanto in tanto. Insaporire con coriandolo e salsa di soia. Unire gli spinaci, portare a ebollizione e lasciar cuocere brevemente. Servire le bistecche di cavolfiore con la purea di fagioli, i ceci e gli spinaci.