Ricetta

avolfiore con salsa tahina all'aglio

Profumo d'Oriente: piccante, cremoso, fruttato e con un tocco di croccantezza.

30 min
Tempo di preparazione

55 min
Tempo totale



Ingredienti per 4 persone

CAVOLFIORE

1 **cavolfiore grande, ca. 800 g** Di stagione

4 C **burro per arrostire liquido**

1 c **curcuma**

1 c **cumino in polvere**

1/4 c **peperoncino in fiocchi**

1 c **sale**

1 **testa d'aglio tagliata a metà trasversalmente** Di stagione

SALSA

80 g **pasta tahina**

1 **limone bio, buccia grattugiata**

1/2 C **miele liquido**

2 C **olio di colza**

80 g **yogurt nature**

0,5 – 1 dl **acqua**

sale, pepe

PER GUARNIRE

50 g **nocciole tostate tritate grossolanamente**

50 g **mirtilli rossi essiccati**

1/2 mazzetto **di prezzemolo liscio tritato grossolanamente** Di stagione

ALTRI STRUMENTI:

Carta da forno per la teglia

Ecco come si prepara

1 di 4

CAVOLFIORE

Cuocere il cavolfiore in acqua bollente salata per circa 5 minuti, scolare, disporre sulla teglia da forno. Mischiare in una ciotola tutti gli ingredienti dal burro per arrostire fino al sale, spennellare il cavolfiore. Disporre l'aglio tagliato a metà a fianco del cavolfiore con il lato tagliato rivolto verso il basso.

---

2 di 4

COTTURA

Cuocere nel forno preriscaldato a 200°C (modalità ventilata) per circa 25 minuti.

---

3 di 4

SALSA

Mischiare in una ciotola la tahina e tutti gli ingredienti fino all'acqua. Spremere l'aglio per estrarlo dalla scorza, schiacciarlo accuratamente con una forchetta e aggiungerlo alla salsa, aggiustare sale e pepe, mescolare accuratamente. Impiattare il cavolfiore e condirlo con la salsa.

---

4 di 4

PER GUARNIRE

Guarnire il cavolfiore con tutti gli ingredienti.

Si abbina perfettamente con frittelle di verdura o pane tostato.