

Cavolfiore all'arancia

Ingredienti per 8 persone:

700 g di cavolfiore

2 arance

sale e pepe nero

4 cucchiai di olio extra vergine d'oliva

1 scalogno

Esempio di preparazione: Cuocere le cime di cavolfiore in acqua salata. In un tegame soffriggere lo scalogno trito con l'olio e metterci la buccia di arancia, tagliata finemente: cuocere per 5 minuti. Aggiungere il succo dell'arancia, il sale ed il pepe. Unire il cavolfiore e cuocere per 4 minuti. Servire ben caldo.

Valori nutrizionali per porzione: 39 kcal

