

Cavolfiore gratinato

Per mettere in tavola il cavolfiore di ricette ce ne sono tante e alcune, come quella dell'[insalata di rinforzo](#), le trovate già in queste pagine.

Ma se vogliamo provare una ricetta veramente semplice, veloce e che richieda pochi ingredienti, questa proposta di cavolfiore gratinato vi conquisterà.

In fondo oltre al cavolfiore, serviranno solo condimenti, olio, formaggio e pangrattato. E volendo aggiungere altro, magari del prezzemolo o dell'erba cipollina al momento di andare in tavola, che siano i benvenuti.

Per le dosi dei vari ingredienti ognuno potrà modificare a seconda del proprio gusto, vuoi per marcare il gusto del formaggio o per formare una crosticina più ricca col pangrattato.

E ora, cominciando come sempre dagli ingredienti, iniziamo a cucinare!

Ingredienti:

cavolfiore	pz.	1
olio EVO	CT.	4
formaggio grattugiato (v. nota)	CT.	3
pangrattato	CT.	2
sale		QB.
pepe		QB.
brodo vegetale granulare	ct.	1

Preparazione:

Togliere la parte dura del gambo e riporla (*a pezzetti, tornerà utile in un minestrone...*), separare le cimette e lavare bene.

Senza asciugare, condire con sale, pepe e, volendo più sapore, con un cucchiaino di brodo vegetale granulare (magari di quello preparato in casa).

Cuocere a vapore (nel cestello per la pentola o a microonde) per 10 o 15 minuti. a seconda del gusto (a me, per esempio, piace sentire ancora un po' di *sostanza* sotto ai denti).

Nel frattempo preriscaldare il forno a 200°C.

Passare in una teglia da forno precedentemente unta con poco più di metà dell'olio disponendo le cimette in un solo strato e, possibilmente, coi fiori rivolti verso l'alto.

Cospargere col formaggio grattugiato e quindi con il pangrattato.

Distribuire sopra il tutto il resto dell'olio e infornare per 30 minuti circa.

Volendo una gratinatura più colorata e completa, se necessario, accendere il grill e proseguire la cottura per altri cinque minuti.

Portare in tavola e servire caldo; come portata principale accompagnata da verdure fresche oppure come contorno a un altro piatto.

Buon appetito!

SUGGERIMENTI E NOTE:

- Formaggio grattugiato: a seconda dei propri gusti o di quello che c'è in casa, grana, sbrinz o gruyere.