

UN MESE, UN PIATTO, UNA STORIA – gennaio: cavolfiore con salsa allo yogurt

I mesi invernali sono i mesi delle crucifere, un ortaggio dalle molteplici varietà, dispensiero di tanti benefici per il nostro organismo. Difficile la scelta tra il broccolo romano, il cavolfiore, le cime di rapa, il broccolo siciliano, il cavolo cappuccio, la verza, il cavolo nero e i broccoletti.

Soprattutto noi donne non dovremmo mai fare a meno di assumere crucifere, è dimostrato infatti come esse siano un valido alleato contro il cancro, oltre che apportatrici di vitamine, calcio e potassio. Inoltre sono un alimento che si presta ad innumerevoli ricette, non solo come contorno ma anche primi piatti, piatti unici e, perché no, sfiziosi antipasti.

Solo per le ricette con le crucifere bisognerebbe avere una rubrica a parte tante esse sono. Per questo mese, consapevole del fatto che tutti avranno già mangiato il cavolo gratinato, o le orecchiette con le cime di rapa, gli involtini di verza e i broccoletti ripassati in padella, voglio proporvi un antipasto diverso a base di cavolfiore al forno e salsa allo yogurt.

INGREDIENTI:

1 cavolfiore bianco

sale, pepe, timo, paprika, olio evo

1 yogurt greco

1 spicchio d'aglio piccolo tritato

sale, olio, succo di mezzo limone, erba cipollina.

PROCEDIMENTO:

Tagliare il cavolfiore a metà e poi a fette spesse un paio di cm.; appoggiatele su una teglia con della carta forno, aggiungete i condimenti su entrambe le parti, e sul fondo un paio di cucchiaini d'acqua.

Infornare a 200° finché non sarà dorato, ma ancora un po' croccante.

Nel frattempo preparare la salsa unendo allo yogurt il resto degli ingredienti e mescolando molto bene. Se avete modo, potete preparare la salsa anche il giorno prima, conservandola in frigo, risulterà più saporita.

Gustate il cavolfiore tiepido inzuppando le fette nella salsa.