



# Col cous cous di cavolfiore ne facciamo di tutti i colori

**Con il cous cous di cavolfiore ne possiamo fare di ogni colore per realizzare un piatto colorato, salutare, ipocalorico e saziante.**

Questo slideshow richiede JavaScript.

Un finto cous cous tutto a base di ortaggi per portare colore e gusto sulla nostra tavola. Inoltre, in questo caso si evita lo sgradevole effetto dato dal cavolfiore in cottura perché in questa ricetta è saltato solo leggermente in padella. Il cous cous di cavolfiore sarà un'ottima base per creare dei piatti unici leggeri ed invitanti che permetterà alla vostra fantasia di prendere il volo. La ricetta che vi proponiamo è molto legata alla tradizione del bacino del Mediterraneo, con peperoni, melanzane e zucchine arricchite dalla dolcezza dei ceci e dal fresco profumo della menta.

**Difficoltà** : Facile **Tempo di preparazione** : 15' **Tempo di cottura** : 35'

---

## ***Ingredienti per 4 persone***

- Cavolfiore bianco piccolo 1/2
- Cavolfiore verde piccolo 1/2
- Cavolfiore viola piccolo 1/2
- Melanzana lunga 1

- Zucchine piccole 2
- Peperone 1
- Ceci lessati 250 g
- Cipolla dorata 1
- Olio evo q. b.
- Menta q. b.
- Sale q. b.
- Pepe nero q. b.
- Olive nere q. b.
- Limone non trattato 1

## ***Preparazione***

Questo slideshow richiede JavaScript.

Per prima cosa lavate tutte le verdure, tranne il cavolfiore, asciugatele, pulitele e tagliatele a dadini piccoli. Mettetele in una leccarda foderata con carta forno ben oliata e giratele nel condimento aggiungendo anche il sale e il pepe. Infornate le verdure a 200°C per 30 minuti avendo cura di girarle dopo 20 minuti. Nel frattempo lavate e pulite il cavolfiore, eliminate i gambi e le foglie e prendete solo le sue cimette. Potrete utilizzare la parte più tenera dei gambetti per una vellutata di cavolfiore o per aggiungerlo ad un minestrone. Dopo averle asciugate per bene tritatele a intermittenza con un frullatore in modo da ottenere una sorta di cous cous. Controllate di volta in volta di aver ottenuto il risultato desiderato. Tritate finemente la cipolla, fatela imbiondire nell'olio. Aggiungete ora il cous cous di cavolfiore, il sale e lasciate saltare per circa 5-7 minuti: il cavolfiore dovrà restare al dente e non diventare troppo morbido. Togliete dal fuoco, unite la menta tritata, gli ortaggi tagliati a dadini e i ceci, e le olive denocciolate. Mescolate con una grattugiata di scorza di limone e ponete in frigo fino al momento di servire.

---

## ***Consigli***



Per questo cous cous vegetariano e gluten free la nostra amica sommelier Lucia ci consiglia un Soave classico DOC "La Rocca". Questo vino nasce nel vigneto conosciuto con il nome di "La Rocca" situato sulla collina Monte Rocchetta, a ridosso del castello scaligero medioevale del paese di Soave. L'uva raccolta in questa zona leggermente oltre maturazione, spesso addirittura alla fine di ottobre, dona una complessità ed un'aromaticità di particolare spessore al prodotto finale. Questo vino dal colore giallo paglierino con riflessi dorati, al naso esprime un bouquet ricco ed ampio, caratterizzato da sentori di frutta matura e da richiami di melone e mango. Leggermente speziato all' assaggio risulta pieno, rotondo, vellutato, in perfetto equilibrio tra sensazioni fruttate e acidità. Grande chiusura, con finale lungo e persistente. Maturato in legno per circa un anno, durante questo periodo il vino a contatto con la feccia più nobile raggiunge un bouquet complesso e ricco. Temperatura di servizio consigliata 8-10°C.