

Cavolfiore, olive e pepe rosa



Ingredienti:

500 g cavolfiore a pezzi

50 g olive senza nocciolo

1 spicchio d'aglio

dado vegetale

50 ml acqua

prezzemolo, pepe rosa, peperoncino q.b.

Metti nella padella olio evo, dado vegetale, l'aglio (intero o schiacciato), peperoncino, copri con MCSD e riscalda a fiamma alta finché sfrigola.

Aggiungi il cavolfiore tagliato a pezzi non troppo piccoli, mescola e continua a fiamma alta per circa 3 minuti, mescola e aggiungi 50 g olive denocciolate. Copri e prosegui a fiamma alta 2 minuti.

Aggiungi da sopra il coperchio circa 50 ml d'acqua. Spegni la fiamma e lascia in auto cottura 10 minuti.

Alla fine aggiungi del prezzemolo tritato e 1/2 cucchiaino olio evo aromatizzato al pepe rosa.

Eliza Sestov