

## TARTINE DI CAVOLFIORE



Le tartine di cavolfiore sono un antipasto senza glutine e senza farine. Il sapore è delicato, il cavolfiore si sente appena: perfetto anche per chi non ama il gusto di questo cavolo dalle preziosissime proprietà. Potete creare delle crostatine, delle tartine o dei dischetti, da farcire a vostra fantasia. La preparazione più semplice è quella delle tartine piatte: tutte le indicazioni nella ricetta.

 6 porzioni

## INGREDIENTI

- 1 cavolfiore
- 1 unità di uovo di gallina, intero [50 g]
- 60 grammi di parmigiano
- 300 grammi di zucca gialla
- 50 grammi di cavoli di bruxelles [5 pezzi]
- 50 grammi di provola affumicata
- q.b di sale, pepe, rosmarino
- 30 grammi di olio di oliva extravergine

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Dividete il cavolfiore in cime e frullatele in un mixer, fino a raggiungere una consistenza tipo cous-cous.
- 2° In una padella molto ampia ben oliata con olio extravergine, rosolate questo cous-cous di cavolfiore insieme a 3 pizzichi di sale, mescolando molto di frequente, almeno per 10 minuti. Il cavolfiore va asciugato piano piano: per questo è necessaria una bella casseruola ampia, così che il calore sia ben distribuito. Non lasciatelo bruciare e ottenete un "cous-cous" quasi dorato, asciutto.
- 3° Trasferitelo in una ciotola: aggiungete uovo, parmigiano, poi mescolate ottenendo un composto modellabile e umido. Non è necessario pangrattato se il cavolfiore è stato ben asciugato. Se invece per qualche motivo avete ottenuto una specie di pastella che non riuscite a modellare, sarà necessario aggiungerlo.
- 4° Occupatevi ora delle tartine. La preparazione più semplice è quella di stendere un foglio di carta forno su una placca da forno, oliarlo e distribuire delle cucchiainate di composto separate tra loro, appiattendole un po' e creando dei dischetti. In questo modo otterrete dei crostini gustosi in modo facilissimo. Più elaborata è la creazione di crostatine: in questo caso ritagliate dei quadrati di carta forno. Metteteli sotto acqua corrente e strizzateli per ottenere un foglietto morbido; prima di inserirlo nello stampo oliatelo bene, è importante perchè sia facile staccare le crostatine di cavolfiore. Inserite qualche cucchiainata di composto e modellate la forma delle crostatine.
- 5° Cuocete in forno a 180°, nella parte bassa del forno se non sul fondo, per 20-25 minuti o finchè li vedete dorati. Se non sono ancora dorati, continuate a cuocere. È importante la cottura della base della crostatina, per questo motivo inserite pure la leccarda sul fondo del forno. Sforbate e lasciate intiepidire prima di togliere la carta forno.
- 6° Io ho farcito le tartine con provola, zucca arrostita e cavolini di bruxelles rosolati. Ho arrostito la zucca e i cavolini in forno, per 25 minuti, ridotti a cubetti e conditi con olio e sale. Poi ho grattugiato la provola e inserita nelle crostatine insieme alla verdure. Infine ho infornato le tartine a 180° per qualche minuto finchè il formaggio si è fuso. Ottime con il rosmarino polverizzato
- 7° Fonte: [www.cucinanaturale.it](http://www.cucinanaturale.it)

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (224 g)	% AR
ENERGIA	73 kcal	163 kcal	8 %
PROTEINE	5 g	10 g	21 %
CARBOIDRATI	2 g	5 g	2 %
ZUCCHERI	2 g	4 g	5 %
LIPIDI	5 g	11 g	15 %
GRASSI SATURI	2 g	4 g	20 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	4 g	16 %
SODIO	79 mg	177 mg	7 %