

CANNAMELA

Cavolfiore all'arancia



Ingredienti

- 1kg cavolfiore
- 50g acqua
- 3 cucchiaini olio extravergine di oliva
- 10g scorzette d'arancia
- 3 pizzichi pepe bianco macinato CANNAMELA
- qb bacche rosa CANNAMELA
- qb sale
- 1 cucchiaio farina
- 1 sacchetto forno Cuki



Porzioni
6 persone



Portata
Contorno



Tempo
5 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In forno



Kcal per
persona
95*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 Mondare e lavare il cavolfiore, poi dividerlo a cimette.
- 2 In una ciotola porre le cimette di cavolfiore.
- 3 Aromatizzare con il pepe bianco macinato CANNAMELA e con un pizzico di bacche rosa CANNAMELA pestate.
- 4 Profumare con le scorzette grattugiate dell'arancia.
- 5 Salare, condire con olio e aggiungere l'acqua.
- 6 Aprire il sacchetto forno Cuki, inserire la farina, agitarlo per farla aderire alle pareti ed eliminarne l'eccesso.
- 7 Introdurre le cimette con tutto il condimento e chiudere con l'apposito legaccio.
- 8 Porre il sacchetto forno Cuki in una pirofila.
- 9 Infornare a 160° per 45 min. In cottura tagliare uno degli angoli del sacchetto o praticare alcuni fori per lasciar fuoriuscire il vapore.

Per velocizzare l'operazione di preparazione potete inserire il cavolfiore, le spezie e gli altri ingredienti direttamente nel sacchetto dopo averlo infarinato, poi agitatelo con cura facendo attenzione a non romperlo.
- 10 E' possibile cuocere il cavolfiore anche nel microonde ad una potenza media (1 a 10=6 oppure 540 W) per 10 minuti.