

CANNAMELA

Polenta alla curcuma con cavolfiore



Ingredienti

- 1/2 confezione Polenta Valsugana Classica
- 1 cucchiaino curcuma in polvere Cannamela
- 600 gr cavolfiore pulito
- 30 gr Olive nere denocciolate
- 15 gr capperi dissalati
- 1 cucchiaio pinoli
- 1 cucchiaio uvetta
- qb olio extravergine d'oliva
- qb sale
- qb Pepe nero BIO macinato



Porzioni
2 persone



Portata
Piatto
unico



Tempo
30 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In pentola



Kcal per
persona
1*

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

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 Mondate il cavolfiore, dividetelo in cimette e scottatele in acqua bollente. Scolate.
- 2 In una padella rosolate nell'olio le cimette di cavolfiore, poi unite le olive, i capperi, i pinoli e l'uvetta. Fate insaporire per qualche minuto, aggiungete un poco d'acqua, regolate di sale e conservate in caldo.

Preparate la polenta: ponete sul fuoco una casseruola con 850 ml d'acqua, salate a piacere e portatela a bollore. Quando l'acqua bolle, versate a pioggia la farina di mais mescolando bene. Continuate a mescolare per qualche minuto mantenendo l'ebollizione. Dopo 8 minuti la polenta sarà pronta. Aromatizzate la polenta con la curcuma e il pepe.
- 3
- 4 Servite la polenta con il cavolfiore.