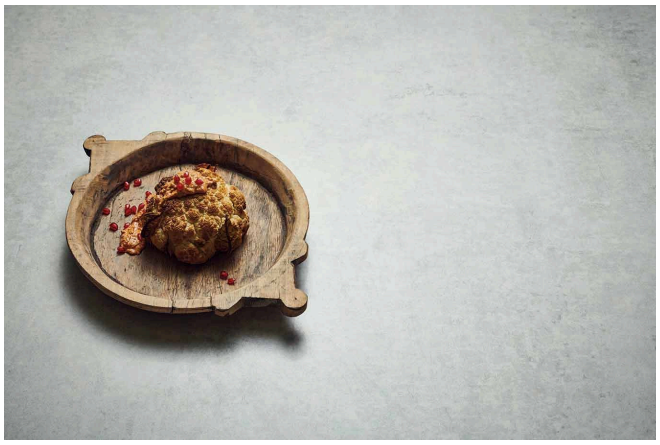
Cavolfiore

Ricetta di V-ZUG SA



Preparazione	25 Min.
Tempo di cottura	40 Min.
Porzioni	4
Elettrodomestico	CombairSteamer V2000 dal 2021

cotto intero con crema muhammara

Verdura

2 cavolfiori (da circa 600 g ciascuno)

2 peperoni rossi

Muhammara

1 spicchio d’aglio

75 g di noci

3 CM di olio d’oliva

1½ CT di Harissa

1 pizzico di cumino macinato

un po’ di sale

un po’ di succo di limone

Guarnizione

2 CM di chicchi di melagrana

Verdura

Preriscaldare la camera di cottura con aria calda a 220 °C.

Lavare i cavolfiori, asportare le foglie verdi e disporli interi su una teglia rivestita con carta da forno.

Lavare i peperoni, dividerli in quattro parti e privarli dei semi. Disporli su una teglia con la superficie tagliata rivolta verso il basso.

Arrostire per 20 minuti nell'appoggio centrale.

Togliere i peperoni dalla camera di cottura.

Attivare il vapore, abbassare la temperatura a 170 °C e cuocere i cavolfiori per altri 20 minuti.

Muhammara

Eliminare con cura la pelle dei peperoni. Frullare finemente i peperoni con gli ingredienti fino al cumino incluso. Condire con sale e succo di limone.

Guarnizione

Disporre i cavolfiori su un vassoio. Distribuire la crema muhammara sui cavolfiori e cospargere con i chicchi di melagrana.

Fasi di cottura

(Pre)riscaldare la camera di cottura a 230 °C con Aria calda

Preriscaldamento terminato. Inserire l'alimento.

Aria calda 230 °C per 20 Min.

Azione

Aria calda + vapore 170 °C per 20 Min.

Accessori

Teglia

Frullatore a immersione

Ulteriori informazioni

Creata il	08.08.2025