



BROCCOLO ROMANESCO SPEZIATO AL FORNO

INGREDIENTI

- 1 cavolfiore medio-grande
- 60 ml di olio e.v.o.
- 2 cucchiaini di senape
- 1 cucchiaino di aceto bianco
- 1/2 cucchiaino di pimento o paprica
- 1 cucchiaino di cumino
- 1/2 cucchiaino di origano secco
- prezzemolo fresco
- sale, pepe

CURIOSITA'

Questo bellissimo ortaggio è un frattale, ovvero la sua forma globale si ripete allo stesso modo su scale diverse: ogni singola rosetta ha la forma di un piccolo broccolo. In più il numero di rosette che compongono il broccolo romanESCO è sempre un numero di Fibonacci: numero collegato al concetto di armonia che si ritrova nella natura, nella chimica, nell'economia, nell'arte e nella musica...

PROCEDURE

- 01** Scartate le foglie (utilizzatele per un'altra preparazione) e lavate bene il broccolo. In una ciotolina emulsionate la senape con l'olio a filo e aggiungete i semi di cumino, il pimento, l'origano, l'aceto e aggiustate di sale e pepe.
- 02** Posizionate il broccolo all'interno di una pirofila e massaggiatelo (o utilizzate un pennello) fino a quando sarà completamente avvolto nel condimento.
- 03** Irrorate con olio e.v.o. e coprite con un coperchio o stagnola. Cuocete a 200° per 55' circa, quindi scoprite e completate la cottura per circa 5 minuti sotto al grill. Sfornate e servitelo subito cospargendo con prezzemolo fresco tritato...buon appetito!