



BROCCOLO ROMANESCO ALLA PIASTRA CON ARANCE

Ricetta ispirata dal libro "Verdure gourmand"

INGREDIENTI

- 1 broccolo romanESCO medio, o un cavolfiore (circa 800 g)
- un pizzico di peperoncino essiccato (se piace)
- 2 arance medio-grandi
- 50 g di noci o noci pecan
- 1/2 spicchio di aglio pelato e grattugiato
- 2 cucchiaini di salsa tahina
- 1 cucchiaino di semi di sesamo
- scorza e succo di 1 limone
- 1/2 cucchiaino di zucchero
- olio e.v.o.
- sale, pepe

CURIOSITA'

Il broccolo e il cavolfiore sono i boccioli di fiori più grandi che noi consumiamo. Nello specifico sono tante piccole infiorescenze dette frattali.

PROCEDURE

01

Preparate una salsa con l'aglio, la tahina, la scorza e il succo di 1/2 limone e lo zucchero. Mescolate con una frusta, se troppo granulosa mettete un goccio di acqua e poi olio, sale e pepe.

02

Scaldare una piastra a fiamma medio-alta (o un barbecue). Tagliate il cavolfiore in quarti, ogni quarto in fette di circa 1 cm. Condite con olio, peperoncino, sale e pepe. Cuocete sulla piastra per circa 10', rigirandole.

03

Ponete in una ciotola la scorza delle arance, i loro spicchi pelati al vivo e il succo che si forma nel taglio. Poi olio, succo di limone, sale, pepe e semi di sesamo. Mescolate in questa salsa il cavolfiore cotto e i pezzetti di cavolfiore crudo avanzati.

04

Sul piatto di portata disponete il cavolfiore e le arance cosparsi dalle noci e dalla salsa di tahina...buon appetito!