



Préparation

1. Preriscaldare il forno a 180 °C (forno statico).
2. Se necessario, eliminare grossolanamente le foglie esterne del cavolfiore. Lasciarlo intero.
3. Spennellare il cavolfiore con l'olio d'oliva direttamente con le mani oppure con un pennello da cucina. Condire con sale e pepe. Disporlo su una teglia e cuocerlo nel forno preriscaldato per 30–35 minuti, finché non sarà ben dorato e tenero in ogni parte. Il cavolfiore potrà poi essere tagliato facilmente con la forchetta.
4. Versare lo yogurt in una ciotola e lavorarlo con una forchetta fino a ottenere una crema liscia. Condire con succo di limone e sale. Tenere da parte.
5. Sgusciare le uova sode e schiacciarle grossolanamente con una forchetta. Eliminare i gambi più grossi del prezzemolo, poi spezzettarlo leggermente con le dita e mescolarlo alle uova.
6. Condire con un po' di succo di limone, un filo d'olio d'oliva e sale, fino a ottenere un composto arioso e leggermente cremoso.
7. Distribuire generosamente la salsa allo yogurt nei piatti. Adagiarvi sopra il cavolfiore caldo e completare con il composto di uova e prezzemolo.
8. Terminare con qualche foglia di prezzemolo in più, secondo i gusti.

Consigli

- Questo piatto è pensato per essere preparato senza coltello. Tutto può essere preparato e mangiato con la forchetta, il cucchiaio oppure con le dita.

Cavolfiore arrosto

Ingredienti

- 2 piccoli cavolfiori (se necessario, pulirli grossolanamente senza tagliarli)
- 1 tazza di yogurt (200 g)
- 2 uova sode
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- un pizzico di sale e pepe
- un filo di succo di limone
- un pizzico di prezzemolo fresco

Da servire con

- un Calamin Iluxe 2022 di Bovard
- un Chasselas Excelsis, Hammel



Associazione
svizzera dei
paraplegici