



Sformato di zucca, patate e cavolfiore, l'idea semplice che convince!

**Sapete come eliminare l'odore del cavolfiore? Vi sveliamo qualche trucco e vi proponiamo una ricetta velocissima e sana.**



Sformato di zucca, patate e cavolfiore (Foto © Silvana Amato).

Insieme alla [zucca](#), uno degli ortaggi più buoni e versatili è il [cavolfiore](#) (*Caulis floris*) protagonista delle nostre tavole dall'autunno fino alla primavera. Appartenente alla famiglia delle *Crucifere*, è caratterizzato da un'infiorescenza detta testa o palla, costituita da peduncoli fiorali, molto ingrossati e variamente costipati.

Spesso si rinuncia a cucinare il **cavolo** a causa del caratteristico odore ma è un vero peccato perchè è un **alimento gustoso e prezioso per la salute** grazie alla **ricchezza di vitamine** dei gruppi B e C e **sali minerali** come calcio, fosforo, iodio, magnesio, rame, selenio e zolfo. Inoltre, ha uno **scarso apporto di calorie** che lo rende consigliabile nelle **diete dimagranti**.

## Trucchi per non sentire l'odore di cavolfiore

Per ovviare al fastidioso inconveniente dell'odore, le nonne ci suggeriscono alcuni semplici trucchi:

1. aggiungere nell'acqua di cottura, uno dei seguenti ingredienti: limone, aceto, latte, alloro o una patata;
2. appoggiare sul coperchio della pentola una tazzina colma di aceto oppure del pane raffermo, secco o imbevuto di limone o aceto.

## Sformato di zucca, patate e cavolfiore

Un'ottima ricetta per valorizzare il cavolfiore è quella di uno **sformato buonissimo e salutare**, al quale aggiungere zucca e patate, da servire come **piatto unico o contorno**. L'aggiunta del **caciocavallo** e del **pepe nero** rende il tutto ancora più stuzzicante.

Se siete **vegani** potete evitare il formaggio mentre, eliminando il pepe, anche i bambini lo adoreranno. Che sia la volta buona, per cominciare a mangiare volentieri questo frutto dell'orto?



Un cavolfiore pronto per la cottura.

### **Ingredienti:**

- 400 gr di cavolfiore
- 250 gr di zucca
- 200 gr di patate
- 150 gr di caciocavallo
- burro q.b.
- sale q.b.
- pepe nero q.b.

### **Preparazione**

Pulire il cavolfiore e dividerlo in cimette. Pelare le patate, tagliarle e lasciarle in ammollo. Pulire la zucca eliminando semi e filamenti e tagliarla a tocchetti.

Dopo aver sbollentato le verdure in acqua salata, disporle in una teglia unta con il burro.

Ricoprirle con caciocavallo e pepe nero e cuocerle in forno caldo a 180°C per 20 – 25 minuti affinché il formaggio si sciolga.

In questa ricetta, le verdure sono state prima sbollentate ma è possibile metterle direttamente in forno, allungando il tempo di cottura.

### **Data di creazione**

22/10/2017

**Autore**

silvana-amato