

Insalata di cavolfiori e broccoli - Insalate e insalatone



Difficoltà



Costo



Tempo di preparazione
15 min



Tempo di cottura
10 min



Calorie a porzione
275 kcal



Tempi aggiuntivi
10 minuti di ammollo

Ingredienti

**DOSI PER
4 porzioni**

500 g di Broccoli

500 g di Cavolfiore

40 g di Uvetta

40 g di Pinoli

1 spicchio di Aglio

Prezzemolo fresco

Maggiorana

Aceto di mele

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per soffriggere)

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per l'emulsione)

Sale

Pepe



Preparazione

- ? Mettete in ammollo l'uvetta in acqua fredda e lasciatela ammorbidente per circa 10 minuti, quindi scolatela, strizzatela e lasciatela asciugare.
- ? Mondate i broccoli e il cavolfiore, lavateli e riducete entrambi a cimette; tuffate le cimette in acqua bollente leggermente salata e lasciate cuocere per circa 15 minuti.
- ? Scolate le verdure e trasferitele in una padella dove, in un fondo di olio, avrete fatto dorare l'aglio intero. Regolate di sale e pepe e fate insaporire per qualche minuto; a fine cottura eliminate l'aglio.
- ? Nel frattempo, in una padella a parte fate tostare velocemente i pinoli, stando attenti a non bruciarli.
- ? In un'insalatiera versate le verdure e unite l'uvetta e i pinoli; condite con un'emulsione di olio e aceto e con un trito di prezzemolo e maggiorana, mescolate bene e portate in tavola.