

Minestra di riso con cavolfiore e coriandolo

Una ricetta sana che scalda corpo e spirito.

La sana alimentazione si veste del look total white di questa ricetta ricca di proprietà benefiche.



Se è difficile abituarsi al sapore del **cavolfiore** ma non si vuole rinunciare alle sue eccellenti proprietà anti-tumorali, questa è la ricetta perfetta perché il sapore aromatico del [coriandolo](#) riesce a conferire un **gusto tutto nuovo** a questo benefico ortaggio.

Difficoltà: facile

Costo: basso

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Ingredienti (per 4 persone)

500 g di cavolfiore
200 g di riso Roma
2 spicchi d'aglio
2 cucchiaini d'olio extravergine di oliva
1 cipolla
1 l di brodo vegetale
un paio di bacche di coriandolo
sale e pepe

Procedimento

1. Lavare bene il cavolfiore, tagliare le cimette e lasciarle scolare dall'acqua.
2. Tritare la cipolla e farla imbiondire in una casseruola con l'olio, insieme agli spicchi d'aglio tagliati a fettine e alle bacche di coriandolo.
3. Versare il cavolfiore, salare, pepare e lasciare cuocere dolcemente per una decina di minuti.
4. Unire il riso e far insaporire per due/tre minuti, mescolando continuamente.
5. A questo punto aggiungere un litro di brodo vegetale e, non appena riprende l'ebollizione, abbassare al minimo la fiamma, coprire col coperchio e lasciar cuocere per circa un quarto d'ora, mescolando di tanto in tanto.