

## Cavolfiori allo zafferano

*Una ricetta facilissima da preparare e perfetta per grandi e piccini. Cavolfiore e zafferano sono l'abbinamento ideale per un piatto solare e gustoso.*



Far mangiare i cavolfiori ai tuoi commensali, soprattutto i più piccoli, è una missione impossibile? È perché non hai ancora provato ad abbinarli allo **zafferano**! Questa spezia, infatti, grazie al suo aroma delicato, **mitiga l'odore** di questi ortaggi e migliora il loro sapore.

Una **ricetta tutta da provare** per far amare questa verdura a grandi e piccini!

**Difficoltà: bassa**

**Costo: basso**

**Preparazione: 10 min. + 25 min. di cottura**

### Ingredienti (per 4 persone)

- 1 kg di cavolfiori
- 1 bustina di zafferano in polvere
- 1 cucchiaio di semi di sesamo
- 1 rametto di timo
- 2 cucchiai di olio extra vergine di oliva
- 1 cucchiaio di gomasio

### Procedimento

1. Monda, lava e taglia i cavolfiori a pezzi e mettili a sobbollire in poca acqua (è sufficiente che l'acqua raggiunga il livello di circa due centimetri dal fondo della pentola utilizzata).
2. Aggiungi lo zafferano e il gomasio, mescola in modo che tutto si insaporisca e si colori in modo omogeneo.
3. Cuoci per 25 minuti, cospargi con semi di sesamo, foglioline di timo e un filo d'olio a crudo.