



Gnocchetti Sardi con Cavolfiori e Olive

Ricetta molto **facile** e **veloce** da preparare, **senza lattosio e vegana**. In questa preparazione i **cavolfiori** vengono **cotti** insieme alla **pasta**, **consiglio** comunque se avete una pasta che supera i **9 minuti** di cottura di **aggiungere** i cavolfiori in **acqua** quando mancano 9 minuti alla **cottura della pasta**, viceversa invece se avete una pasta che **cuoce** sotto i 9 minuti mettete **prima i cavolfiori** e poi la pasta. Per un **gusto** in più puoi aggiungere dell'**erba cipollina** nel finire o da provare con una spolverata di **paprika** quando vai a saltare la pasta **prima di servire**.

VEGETARIANOSenza **LATTOSIO****VEGANO****4**
Porzioni**5 min.**
Preparazione**10 min.**
Cottura

Ingredienti

320 GR	GNOCCHETTI SARDI
200 GR	CAVOLFIORE
50 GR	OLIVE NERE SNOCCIOLATE
50 GR	SOFFRITTO
Q.B.	SALE, OLIO EXTRAVERGINE

Procedimento

1

IN UNA PENTOLA METTI ACQUA E SALE A BOLLIRE, TAGLIA IL CAVOLFIORE A ROSETTE (FOTO 1) QUANDO BOLLE AGGIUNGI I GNOCCHETTI SARDI E I CAVOLFIORI IN ACQUA (FOTO 2)

2

IN UNA PADELLA BELLA CALDA AGGIUNGI UN FILO D'OLIO, IL SOFFRITTO E LE OLIVE (FOTO 3) E FAI ROSOLARE PER BENE

3

QUANDO I GNOCCHETTI E I CAVOLFIORI SONO PRONTI, VERSA IL TUTTO IN PADELLA (FOTO 4) MESCOLA PER BENE E SERVI

Informazioni Nutrizionali

per porzione

CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
316	11,29 gr	59,37 gr	3,47 gr

