

Crema di cavolfiore con pollo

Che pappa sana!

Scoprite questa nuova ricetta per lo svezzamento arricchita degli incredibili benefici del cavolfiore.



Il **cavolfiore** è una delle [varietà di cavolo](#) più amate e consumate in inverno: una vera fortuna perché il cavolfiore è ricco di [principi nutritivi](#) che lo rendono uno dei cibi più sani. Per questo è bene che faccia parte fin da subito dell'alimentazione dei più piccoli a partire dalla **pappa dei 6 mesi** come nella ricetta di questa crema.

Difficoltà: facile

Costo: basso

Preparazione: 30 minuti

Ingredienti (per due porzioni)

5 cimette di cavolfiore
1 piccola patata
30 g. di petto di pollo
4 cucchiaini di latte intero
1 cucchiaino di olio
1 cucchiaino di origano (oppure 4/5 foglie di basilico)

Procedimento

1. Lavare il cavolfiore e pulire la patata.
2. Preparare la pentola per la cottura a vapore e mettere nell'acqua l'origano (o il basilico) così da conferire l'aroma dell'erba aromatica alla pappa.
3. Cuocere a vapore il cavolfiore, la patata e il pollo, per circa 20 minuti o finché tutti gli ingredienti si saranno ammorbiditi.
4. Con un frullatore a immersione tritare il tutto, aggiungendo il latte fino a formare una crema. Nel caso in cui si sia utilizzato il basilico, si può tritare nella pappa un paio di foglie.
5. Se la crema dovesse risultare troppo liquida aggiungere della farina di riso.
6. Completare con un cucchiaino di olio.

Conservazione: 24 ore.