

## Cavolfiori gratinati con briciole speziate



### **Ingredienti** (per 1 porzione)

250 g di cavolfiori  
1 cucchiaio di pangrattato integrale  
mezzo cucchiaino di spezie fresche o secche a piacere  
mezzo cucchiaino di Parmigiano Reggiano grattugiato Despar  
1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva

### **Procedimento**

1. Lavo i cavolfiori, li taglio a pezzi e li cuocio a vapore per 15 minuti.
2. A cottura ultimata li trasferisco in una pirofila ricoperta di carta da forno.
3. Mixo il pangrattato con le spezie tritate e il parmigiano grattugiato, aggiungo l'olio e mescolo bene il tutto.
4. Cospargo la superficie dei cavolfiori con il composto di pangrattato e inforno a 160°C per 20 minuti coprendo la pirofila per i primi 10 minuti e lasciando gratinare per i restanti 10.