

## Cavolfiore al cartoccio con paprica e limone

*Come preparare il cavolfiore al cartoccio? Scopirlo in questa ricetta facile e super sana!*



Anche nella stagione più fredda nascono dei **fiori, tutti da gustare!**

Il **cavolfiore** è una vera bontà non solo per il palato, ma anche per l'**organismo**, infatti è **ricco di minerali e vitamina C** oltre ad avere un **alto potere saziante**.

In questa ricetta è **preparato al forno**, al cartoccio, e insaporito da **paprica** e **succo di limone**. È un'idea perfetta per arricchire il **50% di verdura del tuo piatto unico**.

**Difficoltà: bassa**

**Costo: basso**

**Preparazione: 50 min.**

### Ingredienti

(per 4 persone)

1 cavolfiore intero (1 Kg circa)

**40 g di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar**

**Il succo di un limone Passo dopo Passo Despar**

**2 cucchiaini colmi di paprica dolce Despar**

Un pizzico di gomasio alle erbe

Carta forno

### Procedimento

1. Lava sotto acqua corrente il cavolfiore eliminando le foglie esterne più dure e mantenendo quelle tenere sottili.
2. Stendi due fogli di carta da forno e incrociali fra di loro formando una "x". Posiziona al centro il cavolfiore intero, cospargilo d'olio versandolo poco alla volta e bagna con le mani tutta la superficie. Procedi allo stesso modo con il succo di limone e cospargi di paprica dolce con l'aiuto di un passino. Richiudi i due fogli di carta da forno e legali all'apice con dello spago da cucina.
3. Inforna il cavolfiore a 160 °C al cartoccio per circa 1 ora e venti minuti. Per una versione più veloce ma meno d'effetto, riduci il cavolfiore a pezzi; la cottura sarà abbreviata a circa 30 minuti.
4. Trascorso il tempo, preleva il cavolfiore dal forno, apri il cartoccio, taglialo a fette e servi condendo a piacere con gomasio alle erbe.