

PURE' DI CAVOLFIORE E PATATE CON LIMONI CONFIT

mezzo cavolfiore circa cotto al vapore

3/4 patate cotte al vapore

2 cucchiaini di tahin di sesamo

latte di riso q.b. (il mio era di riso basmati integrale senza zuccheri aggiunti e fairtrade*)

limone confit

olio d'oliva e.v.

tutti gli ingredienti che ho usato sono biologici

Ho cotto al vapore il cavolfiore e l'ho frullato con tahin e poco latte. Le patate invece le ho schiacciate con lo schiacciapatate. Ho unito tutto e messo in pentola.

E' rimasto un po' grezzo, se lo preferite più vellutato passatelo con frullatore ad immersione.

Ho fatto cuocere aggiungendo latte vegetale come per fare un normale purè.

Al momento di servire ho aggiunto i limoni confit, che non sono altro che limoni tagliati a fette e messi in un vaso con del sale per dei mesi, almeno uno. Volendo si può aggiungere anche poco olio e aromi. I miei erano solo limoni e sale integrale grigio che dona ai limoni un colorito poco bello ma è più sano (ricordiamoci che il sale integrale contiene numerosi oligoelementi e non solamente cloruro di sodio come il comune sale da cucina, è sempre da preferire).

Li ho sciacquati e tagliati a pezzettini, ho aggiunto anche un cucchiaino di olio e.v.o.

Se non usate i limoni (che anche se sciacquati rimangono pur sempre salati) aggiungete al purè qualcosa che dia sapidità, sale o salsa di soia.

