

Purea di cavolfiore con limoni confit

100 gr. di cavolfiore - 25 calorie

100 ml di latte di farro - 46 calorie

semi di finocchio, coriandolo, comino, pepe, sale

un cucchiaino di scorze di limone confit - 80 calorie circa

Cuocere il cavolfiore a vapore al dente, frullarlo, unire il latte di farro (o altro latte), le spezie, salare e cuocere una decina di minuti.

Condire con le scorzette di limone confit e il loro olio, la ricetta è qui:

<http://labelleauberge.blogspot.com/2008/01/bucce-di-limone-confit.html>

