

### Ingredienti:

#### *Per la crema*

3 patate medio-grandi  
1 cavolfiore medio  
1 porro  
1 litro (circa) di brodo vegetale  
Olio extravergine  
Sale marino integrale

#### *Per l'olio aromatico*

Una manciata di prezzemolo fresco  
3-4 foglie di salvia  
100 ml di olio extravergine di oliva  
1 cucchiaino di succo di limone  
Pepe nero macinato fresco  
Semi di papavero per condire



## Crema di cavolfiore con olio aromatico e semi di papavero

*Sbucciare le patate e tagliarle a pezzi. Pulire il cavolfiore e separare le cimette. Cuocerli assieme a vapore per 20 minuti. Nel frattempo soffriggere il porro tagliato a rondelle e appena patate e cavolfiore sono cotti farli insaporire qualche minuto assieme al porro. Regolare di sale. Aggiungere a poco a poco il brodo vegetale, cuocere per un paio di minuti ancora quindi frullare con il pimer fino ad ottenere una crema morbida. Tenere in caldo fino al momento di servire. A parte frullare l'olio, il prezzemolo pulito e la salvia. Servire la crema con un filo di olio aromatizzato e decorare con i semi di papavero*

### Ingredienti:

1 cavolfiore  
1 radice di zenzero fresco  
1 porro  
Olio extravergine di oliva  
Sale marino integrale

## Cavolfiori allo zenzero

*Soffriggere in olio e poca acqua il porro tagliato a rondelle. aggiungere le cimette del cavolfiore pulite e grattugiare la radice di zenzero (se grande metà è più che sufficiente). Rimescolare di quando in quando per una decina di minuti e aggiungere acqua se necessario per evitare che si attacchi. Regolare di sale. Il cavolfiore deve restare al dente.*

