

# Quattro facili ricette per conservare i broccoli e i cavolfiori

Anche se potrebbe non sembrare, pure l'inverno è una stagione generosa di frutta ed ortaggi.

Nello scorso numero, a pag. 74, vi abbiamo suggerito come preparare in casa deliziose marmellate di arance. In queste pagine vi indichiamo invece come conservare, con quattro semplici ricette, due comuni prodotti dell'orto: broccoli e cavolfiori

Conserve, marmellate, confetture, ecc. non sono prerogativa dell'estate. Anche durante la brutta stagione, in inverno, è possibile mettersi ai fornelli per preparare deliziose conserve con gli ortaggi e la frutta tipici di questo periodo.

Dopo avervi suggerito nel numero scorso come preparare in casa delle deliziose marmellate di arance, ecco ora quattro ricette per conservare broccoli e cavolfiori.

## BROCCOLI SOTT'ACETO

**Materiale occorrente:** 1 chilogrammo di broccoli, ½ litro di aceto di vino bianco, sale e pepe quanto basta.

Pulite i broccoli dalle foglie verdi esterne, eliminate il torsolo, divideteli in cimette non troppo grosse (1) e lavatele (2).

Fate bollire una pentola d'acqua con il sale, versatevi i broccoli e fateli cuocere per 10 minuti (3). Scolateli e fate-



Broccoli (a sinistra) e cavolfiori (a destra) sono ortaggi che si prestano ad essere conservati sia sott'aceto che sott'olio

li asciugare su uno strofinaccio o carta da cucina (4). Quando saranno asciutti in modo uniforme poneteli nei vasetti di vetro (5). Fate bollire l'aceto con un cucchiaino di sale e il pepe, e quando si è un po' intiepidito versatelo sui brocco-

li. Chiudete ermeticamente i vasetti (6) e sterilizzateli per 30-45 minuti. Conservate al fresco e al buio.

## BROCCOLI SOTT'OLIO AL PROFUMO D'AGLIO

**Materiale occorrente:** 1 chilogrammo di broccoli, ½ litro di aceto di vino bianco, 2 spicchi d'aglio tagliati a fettine, olio extravergine d'oliva, sale quanto basta.

Pulite i broccoli dalle foglie verdi esterne, eliminate il torsolo, divideteli in cimette non troppo grosse (7) e lavatele. Portate a bollire l'aceto con il sale, immergetevi le cimette e sbollentatele per 10 minuti; scolatele e fatele asciugare su uno strofinaccio o carta da cucina (8). Disponete le cimette nei vasetti con le fettine di aglio e riempite d'olio sin quasi al bordo. Chiudete ermeticamente i vasetti (9) e sterilizzateli per 30-45 minuti. Conservate al fresco e al buio.

## Broccoli sott'aceto



1



2



3



4



5



6

## Broccoli sott'olio al profumo d'aglio



7



8



9

## Cavolfiori sott'aceto al profumo di limone e alloro



10



11



12

## Cavolfiori sott'olio all'aroma di pepe



13



14



15

### CAVOLFIORI SOTT'ACETO AL PROFUMO DI LIMONE E ALLORO

**Materiale occorrente:** 2 chilogrammi di cavolfiore, 1 litro di aceto di vino bianco, 3 limoni, 6 foglie di alloro, sale e pepe quanto basta.

Lavate il cavolfiore e tagliatelo a pezzi. Nel frattempo fate bollire in una pentola 3 litri d'acqua col succo dei limoni e fatevi cuocere il cavolfiore per 10 minuti (10); scolatelo e fatelo asciugare in uno scolapasta (11). Una volta ben asciutto ponetelo nei vasetti di vetro. Portate a bollire l'aceto con il sale, il pepe e l'alloro e quando si è un po' intiepidito riempite i vasetti sin quasi al bordo (12). Chiudete erme-

ticamente i vasetti e sterilizzateli per 30-45 minuti. Conservate al fresco e al buio.

### CAVOLFIORI SOTT'OLIO ALL'AROMA DI PEPE

**Materiale occorrente:** 1 chilogrammo di cavolfiore, 1 litro di aceto di vino bianco, olio extravergine d'oliva, pepe in grani, sale quanto basta.

Lavate il cavolfiore e tagliatelo a pezzi (13). In una pentola portate ad ebollizione l'aceto con un poco di sale e qualche grano di pepe; quindi ponetevi il cavolfiore a pezzi e fatelo cuocere per circa 10 minuti (14). Scolate il tutto e lasciate raffreddare. Ponete il cavolfiore nei va-

setti, aggiungetevi ancora qualche grano di pepe ed infine versatevi l'olio sin quasi al bordo. Chiudete ermeticamente i vasetti (15) e sterilizzateli per 30-45 minuti. Conservate al fresco e al buio.

\* \* \*

Questi ortaggi così conservati potranno essere utilizzati fino a 6-8 mesi dopo la preparazione.

Foto dell'autore

Rita Bacchella

### Ricette pubblicate.

• Peperoni e zucchini (n. 6/2006), mele (n. 9/2006), kiwi (n. 11/2006), arance (n. 12/2006), broccoli e cavolfiori (n. 1/2007).