

## PENNETTE CON CAVOLFIORE E ACCIUGHE

Oggi vi suggeriamo di stupire i vostri familiari preparando queste pen-  
nette con cavolfiore e acciughe. A esaltare i sapori di questa pasta-  
sciutta e a darle un gradevole gusto pungente è l'aggiunta del pepe-  
roncino che contiene capsaicina, una sostanza che stimola le papille  
gustative, migliora la digestione e abbassa la pressione e il colesterolo

**Ingredienti per 4 persone** • Pen-  
nette: g 350 • Mezzo cavolfiore •  
Filetti di acciughe sott'olio:  
g 50 • Mezza cipolla • 2 peperon-  
cini • Prezzemolo • Olio extraver-  
gine di oliva • Sale e pepe

Mondate il cavolfiore, lavatelo, ri-

ducetelo a cimette, sbollentatelo in  
acqua salata e sgocciolatelo, tenen-  
do da parte l'acqua di cottura. Pela-  
te la cipolla, tritatela, appassitela in  
una padella con un filo di olio e  
unite il cavolfiore, i peperoncini e  
le acciughe sgocciolate. Cuocete le  
pennette nell'acqua di cottura del

cavolfiore, salate, scolatele al den-  
te, trasferitele nella padella con il  
condimento, saltatele per qualche  
minuto, disponetele nel piatto da  
portata e insaporitele con il prezza-  
molo tritato e un pizzico di pepe.

*Tempo di preparazione: 30 minuti*

**FACILE**

