

## Cavolfiore con salsa di gamberetti (Antipasto)



### Preparazione

Lessate il cavolfiore tenendolo un pelo al dente.  
Preparate la salsa mescolando la panna allo yoghurt e ai gamberetti scolati e sciacquati.  
Salate la salsa a piacere e pepatela.  
Servite in piatti da antipasto un pezzo di cavolfiore a testa irrorato di salsa e il resto della salsa in una salsiera apposita a centro tavola.

### Consigli

Per pulire in modo più semplice i gamberetti freschi, levate loro il carapace, dopodiché fate un taglietto abbastanza profondo al ventre di questi ultimi per levare l'intestino con il coltello.

### Curiosità

Il cavolfiore è un vero e proprio concentrato di salute, perfetto anche per una dieta che limiti alle reali necessità le calorie, pur ottenendo una sensazione di sazietà.

### Informazioni

**Preparazione** 20 minuti

**Cottura** 20 minuti

**Dosi per** 5 persone

**Difficoltà** Facile

la terra di **Puglia**



**ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP**

Autentici prodotti di Puglia solo su  
[shop.laterradipuglia.it](http://shop.laterradipuglia.it)

**Sconto del 10%**  
utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

### Ingredienti

**Cavolfiore** 500 grammi

**Gamberetti** 150 grammi (conservati)

**Panna da cucina** 200 millilitri

**Yoghurt** 60 grammi

**Sale**

**Pepe**