

# LE RICETTE DI MAMMA MARIOLINA

## Cavolo "a soffocau"

....é semplicemente cavolo! Io l'ho sempre mangiato così!!!



**Difficoltà**  
facile



**Quantità**  
4 persone



**Tempo**  
30 minuti

### Ingredienti

- Cavolfiore - 1 kg circa
- olio - 5 cucchiari
- sale - q.b.
- zucchero - 1 cucchiaino o più
- olive possibilmente fatte in casa

### Preparazione

E' tempo di cavolo, proviamo ad assaggiarlo anche così! Prendete un cavolo, togliete tutte le foglie dure, lavatelo e dividete le cimette. In un tegame mettete l'olio e il cavolfiore. Aggiungete il sale e sopra spargete lo zucchero (la cosa non vi spaventi, servirà solo a rendere il cavolo più saporito! Poi fatemi sapere.) Aggiungete un bicchiere d'acqua e coprite. A metà cottura aggiungete le olive e se vi piace del pepe. Portate a cottura fino a che l'acqua sarà evaporata. Assaggiate, e aggiustate di sale, se occorre. - Se avete fretta, mettete tutti gli ingredienti nella pentola a pressione ma diminuite la quantità dell'acqua! (basta mezzo bicchiere!). Chiudete la pentola e dopo 5 minuti dal fischio è pronto! Aspettate che finisca il vapore e aprite. Se dovesse esserci troppo liquido, finite a fuoco alto e a pentola scoperta. E' semplice ma è buono e poi .....ci fa bene!!!

