

**1** Per fare il cavoliore in padella per prima cosa pulite il cavolfiore conservando solo le cimette.

Fate scaldare, in una padella, l'olio extravergine d'oliva con gli spicchi d'aglio in camicia.

Aggiungete le cimette di cavolfiore, i semi di finocchio ed il peperoncino; salate adeguatamente.



**2** Portate il cavolfiore a cottura con successive aggiunte di acqua tiepida.



**3** Verificate la cottura del cavolfiore provando ad infilzarlo con una forchetta alla base, se la forchetta non incontra resistenza allora è pronto.