

Aglio e olio “da incubo”. Con crema di cavolfiore, acciughe e pan grattato

Autore: Maria Paola Scaletta

Data: 04 Aprile 2022



Aglio e olio è il classico della cucina italiana. Ma quando ai fornelli c'è [Antonino Cannavacciuolo](#), anche un piatto semplice si trasforma in un tripudio di sapori, gusto e colore. Alla prese con l'ennesima edizione dello show tv “Cucine da incubo”, lo chef napoletano è in giro per

l'Italia per salvare ristoranti e trattorie in difficoltà. Questa versione della “aglio e olio” è una ricetta utilizzata da Chef Cannavacciuolo per salvare un ristoratore in difficoltà. Ai classici ingredienti dell'aglio e olio, lo chef aggiunge una crema di cavolfiore, insaporita da [acciuغه](#) e [pane grattato e tostato](#).

Ecco gli ingredienti per l'Aglio e olio “incubo”

- 250 gr di pane in cassetta senza crosta
- 15 filetti di acciughe sott'olio
- 1 cavolfiore
- Acqua q. b.
- 100 gr di latte
- sale
- olio evo
- aglio
- peperoncino
- spaghetti

Come preparare l'aglio e olio da incubo

- *Per il pane all'acciuga:* in una pentola mettere a scaldare un filo d'olio evo. Aggiungere i filetti di acciuga e farli sciogliere. Unire quindi il pane in cassetta precedentemente frullato e lasciare insaporire. Fare attenzione a che il pane non risulti di consistenza molle ma rimanga croccante.
- *Per la crema di cavolfiori:* in una casseruola far bollire abbondante acqua salata e cuocervi il cavolfiore precedentemente tagliato in pezzi piccoli. A cottura ultimata scolarlo dall'acqua e trasferirlo nella pentola dove è stato preparato il pane all'acciuga. Spadellare leggermente, condirlo con sale e olio evo, infine aggiungere il latte. Mettere il tutto in un frullatore. Controllare che la purea non sia troppo densa ma rimanga cremosa, in caso contrario aggiungere altra acqua, aggiustare di sale e condire con olio evo a crudo.
- *Per gli spaghetti:* cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata. A parte fare un soffritto con olio, aglio e peperoncino. Unirvi lo spaghetti cotto al dente, lasciare insaporire, aggiungere prezzemolo tritato e un filo di acqua di cottura. Porre in una fondina la crema di cavolfiore, unire gli spaghetti e ricoprire con il pane all'acciuga.

Riferimento articolo: <https://www.blogsicilia.it/food-drink/aglio-e-olio-da-incubo-con-crema-di-cavolfiore-acciughe-e-pan-grattato/709451/>

Generato il 10/06/2026