



PIATTI DI VERDURE

Broccoli gratinati alle mandorle senza burro senza uova (Vegan)

15 Dicembre 2020



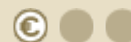
1 PIROFILA DA 4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
15 MIN



TEMPO DI COTTURA
30 MIN



CALORIE
450K

NOTE

INGREDIENTI

1 Kg di Broccoli

60 g di Mandorle pelate

200 ml di Panna di soia

100 ml di Bevanda (latte) di soia

60 g di Pangrattato

40 g di Lievito alimentare in fiocchi

Noce moscata

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

Preparazione

- Mondate i broccoli, divideteli a cimette e cuoceteli a vapore per 7-8 minuti, mettendoli quando l'acqua bolle, in modo che rimangano croccanti; poi trasferiteli in una pirofila da forno.

- Frullate nel mixer le mandorle insieme al lievito in scaglie fino a ottenere un composto farinoso; alla fine salatelo leggermente.
- In una ciotolina versate la bevanda di soia e aggiungete 2/3 del composto di mandorle e lievito; condite con un pizzico di sale e pepe e amalgamate bene con un mestolo.
- Versate la preparazione sui broccoli, distribuendola su tutta la superficie, poi coprite con la panna di soia, che avrete insaporito con un pizzico di noce moscata grattugiata.
- Spolverate con mandorle e lievito rimasti e con il pangrattato e condite con un filo di olio. Mettete in forno già caldo a 180°C (funzione statica) e lasciate cuocere per 20 minuti circa, finché la superficie risulterà gratinata. Fate riposare qualche minuto e poi servite.

Carla Marchetti