



Cavolfiore gratinato con Emmental



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
20 MIN



TEMPO DI COTTURA
40 MIN



CALORIE
610K

NOTE



INGREDIENTI

1 Cavolfiore

100 g di Emmental

16 Pomodorini

2 Porri

1 Uovo

40 g di Parmigiano grattugiato

320 ml di Besciamella

Paprika

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per condire)

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per appassire)

Sale

Pepe

Preparazione

- Mondate il cavolfiore e riducetelo a cimette. Lavate le infiorescenze e lessatele a vapore, mettendole quando l'acqua bolle, per circa 10 minuti. Trasferite poi le cimette cotte in un recipiente, fatele intiepidire e conditele con un filo di olio, un pizzico di sale, della paprika e del pepe.
- Tagliate l'Emmental a cubetti e tritatelo nel mixer, ma procedete a scatti per non renderlo pastoso: dovrete ridurlo in grosse briciole. Mettetelo in una ciotola, aggiungetevi la [besciamella](#), l'uovo, il parmigiano e mescolate bene.
- Lavate i pomodorini e tagliateli a grossi spicchi.
- Mondate i porri togliendo le parti verdi, lavateli e tritateli finemente.
- Fate appassire i porri tritati in una padella antiaderente con l'olio per 5 minuti a fuoco basso; poi alzate la fiamma, unite i pomodorini e fateli saltare per 2-3 minuti, salandoli alla fine.
- In una teglia da forno versate metà del composto di Emmental e besciamella, aggiungete in un unico strato il cavolfiore, poi distribuitevi sopra i pomodorini e i porri.
- Coprite con il restante composto di Emmental e besciamella e ponete in forno caldo a 180°C per 20 minuti. Passate alla funzione grill e a 200°C per altri 10 minuti circa, in modo che la superficie diventi dorata e croccante. Sfornate, fate riposare per pochi minuti e servite.

Carla Marchetti

I consigli di Carla

- Da questa ricetta avanzeranno due verdure che possono essere riutilizzate insieme per una vellutata leggera: la parte centrale con le ramificazioni del cavolfiore e le parti finali verdi dei porri. Per 4 persone togliete i rametti teneri del cavolfiore e metteteli da parte; il 'tronco' dovete solo sbucciarlo dalle fibre esterne, perché la parte interna è buona e saporita: tagliate tutto a pezzetti e metteteli in una pentola. Aggiungete le foglie verdi del porro (levate solo le parti finali dure) dopo averle lavate perfettamente e tagliate. Unite qualche altro piccolo avanzo di verdure, oppure 2 carote, 2 gambi di sedano, 1 patata, 1 o 2 spicchi di aglio (se ne gradite il sapore) sempre a pezzetti. Versate circa 800 ml di brodo (o anche acqua, in questo caso salate leggermente), portate a bollore e cuocete per 10-12 minuti. Frullate con il mixer a immersione, regolate di sale e servite la vostra vellutata, calda o tiepida, condita con olio a crudo e accompagnata da crostini di pane appena abbrustoliti in forno.