

Cavolfiori gratinati

I **cavolfiori gratinati** sono un ricco contorno di cavolfiori al forno con besciamella e gratinatura di Parmigiano. La deliziosa crosticina che si forma è messa in risalto dal sapore del cavolfiore e l'insieme ha un gusto così particolare da essere apprezzato anche da chi solitamente non ama questo ortaggio.

I **cavolfiori gratinati** proposti in genere come contorno possono anche essere un antipasto, dimezzandone le dosi, da servire in piccole pirofile monoporzione, oppure come secondo piatto a seguito di un primo piuttosto corposo. In tal caso si accompagnano ottimamente ad un'insalata di rucola.

Se vuoi preparare la **besciamella** con la nostra ricetta [clicca qui](#).

INFORMAZIONI

- 2 persone
- 250Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 1 cavolfiore di piccole dimensioni
- Sale
- Olio extravergine di oliva
- Burro per imburrare la pirofila
- 200 ml di Besciamella
- 25 g di Parmigiano Reggiano

PREPARAZIONE

- Pulire il cavolfiore eliminando le foglie e staccando le cimette dal torsolo. Sciacquare le cimette sotto acqua fresca corrente.
- Cuocere le cimette del cavolfiore a vapore per 12 minuti, oppure lessarle in acqua salata per 10 minuti.
- Ritirare delicatamente per non rompere le infiorescenze.
- Metterle in una ciotola e condirle con un filo d'olio. Se si sono cotte a vapore unire anche un pizzico di sale fino. Mescolare delicatamente.
- Preriscaldare il forno accendendo a 200° C accendendo le resistenze sia sopra, sia sotto.
- Imburrare una pirofila da forno e riporvi delicatamente le cimette di cavolfiore.
- Versare la besciamella a filo uniformemente, quindi cospargere con il Parmigiano grattugiato.
- Infornare fintanto che i cavolfiori non si saranno uniformemente dorati.
- Attendere 5 minuti prima di servire.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, settembre, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.



VARIANTE VEGETARIANA

Sostituisci il Parmigiano con un formaggio vegetariano, come il Verdiano, che è preparato con caglio vegetale.

I consigli di Barbara

E' possibile preparare i cavolfiori gratinati in anticipo, coprirli bene con pellicola trasparente, e gratinarli solo al momento di servirli. Si possono conservare prima di gratinarli anche per un giorno, in frigorifero. Anche una volta gratinati si possono conservare, sempre ben coperti, in frigo. Al momento di consumarli scaldarli nel forno ventilato.