

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Budìn de verduras

LUOGO: Sud America / Argentina

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

600 g di verdure e ortaggi a piacere
1 litro di latte
50 g di burro
100 g di farina
1 cucchiaino di zucchero
sale
alloro e noce moscata
1 carota
1 cipolla
2 uova
2 cucchiai di olio
pepe
100 g di prosciutto cotto
pangrattato

PREPARAZIONE

1 Lessate le verdure (cavolfiori, bietole, funghi, fagiolini o altro).

A parte, tritate la cipolla e le carote, rosolateli e aggiungetevi le verdure ed il prosciutto tritati. Lasciate insaporire il tutto rivoltandolo un paio di volte, poi versatevi il latte in cui sia stata sciolta la farina mescolata al burro, lo zucchero, un pizzico di sale e una spolverata di noce moscata.

Lasciate addensare il tutto mescolando piano, quindi, spento il fuoco, incorporate al composto le uova sbattute. Ungete uno stampo da cake. Cospargetelo di pangrattato e versatevi il composto di verdure. Livellate la superficie e poggiatevi due o tre foglie di alloro disposte in fila.

Mettete lo stampo in forno tiepido per 40-45 minuti. Servite a fette (con piatti di stufato o di pesce).