

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Cavolfiore gratinato

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

- 1 cavolfiore da 800 g circa
- 1/2 limone
- 1 grattatina di noce moscata
- 60 g di farina
- 50 g di burro
- 50 cl di latte
- 2 cucchiari di olio d'oliva
- sale
- pepe.

PREPARAZIONE

- 1 Pulite il cavolfiore, lavatelo ripetutamente sotto l'acqua corrente, ponetelo in una pentola piena d'acqua salata bollente, lasciatelo cuocere a calore moderato per 20-25 minuti e scolatelo quando sarà cotto al dente.

Intanto preparate una besciamella; fate fondere il burro in una casseruolina, unite la

farina, incorporatela perfettamente mescolando con un cucchiaio di legno e diluite il composto ottenuto con il latte tiepido; mescolando senza interruzione, lasciate cuocere il composto per 10 minuti, o fino a quando avrete ottenuto una salsa di media densità; toglietela allora dal fuoco e insaporitela con sale, pepe e noce moscata. Quindi praticate sul cavolfiore due tagli in croce e bagnate le fenditure con il succo di mezzo limone e poco olio; trasferite l'ortaggio così preparato in un recipiente da forno e conditelo con l'olio d'oliva; ricopritelo con la besciamella e passatelo in forno già caldo (200°) per 15 minuti circa.

2 Servite il cavolfiore caldissimo, appena tolto dal forno.