

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Cavolfiore gratinato

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [40 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Il **cavolfiore gratinato** o al gratin non è un semplice contorno, definirlo così sarebbe ingiusto... Il cavolfiore gratinato è decisamente di più: ottimo sì come contorno ma, vista la gratinatura ed il sapore, si presta bene anche come antipasto rustico o per arricchire un bel buffet.

Fare la ricetta del cavolfiore gratinato è davvero semplicissimo!

Perfetto per un pranzo o una cena invernale, piacerà anche ai più piccoli che di solito non amano quest'ortaggio. Il miglior punto di partenza è un

ortaggio di qualità e un'ottima [besciamella](#).

INGREDIENTI

CAVOLFIORE 600 gr

LATTE INTERO 500 ml

FARINA 75 gr

BURRO 100 gr

SALE

PARMIGIANO REGGIANO grattugiato - 80
gr

NOCE MOSCATA

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare il cavolfiore gratinato, pulite il cavolo, dividetelo in cimette e lessatelo in abbondante acqua bollente lasciandolo al dente.



- 2 Preparate, quindi, la besciamella, facendo fondere il burro e incorporando la farina mescolando continuamente.

Fate tostare bene la farina fino ad ottenere un composto color nocciola, quindi unite poco per volta il latte, lasciate la besciamella su fuoco basso fino a che raggiunga la densità

desiderata; salate adeguatamente e aromatizzate con della noce moscata grattugiata al momento.



- 3 Ungete una pirofila da forno con del burro, quindi distribuite sul fondo le cimette in un unico strato.



- 4 Distribuite la besciamella sullo strato di cimette, quindi ultimate con una generosa spolverata di parmigiano grattugiato.



- 5 Infornate la pirofila a 180°C per circa 15 minuti o fino a doratura.

Quando la superficie dello sformato sarà ben dorato, sfornate i cavolfiori e serviteli come contorno o come antipasto.



CONSIGLI E CURIOSITÀ

Cosa si intende per gratin?

Il gratin è un metodo di cottura che prevede che l'alimento o la preparazione venga posta in forno molto caldo (o in salamandra) per ottenere una superficie dorata e croccante. Per un gratin è necessario, in genere, che la preparazione sia cosparsa con un composto capace di dare una crosta croccante (pangrattato, formaggio grattugiato), oppure con un ingrediente grasso tipo formaggio.

Ha un odore sgradevole, come posso fare per evitarlo?

Quando lessi il cavolo metti un fazzoletto imbevuto di aceto sul coperchio. Evaporando

assorbirà l'odore che sarà meno fastidioso.

Ai bambini proprio non piace il cavolo. Come posso fare?

Prova ad aggiungere dei cubetti di prosciutto cotto, vedrai che lo mangeranno!

Altre ricette sfiziose con il cavolfiore?

Prova il [curry di cavolfiore](#) oppure il [cavolfiore in pastella](#), due ricette gustosissime!