

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Sformatini con i broccoli

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [40 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Sformatini con i broccoli: una maniera diversa e saporita per apprezzare un ortaggio che non a tutti suscita simpatia. Questi sformatini di broccoli si riveleranno invece un contorno davvero appetitoso!

INGREDIENTI

BROCCOLI 600 gr
PARMIGIANO REGGIANO grattugiato - 3
cucchiaini da tavola
UOVA 1

PER LA BESCIAMELLA

BURRO 50 gr
FARINA 00 50 gr
LATTE INTERO 500 ml
SALE
PEPE BIANCO

PER GLI STAMPINI

BURRO
PANGRATTATO 2 cucchiaini da tavola

PREPARAZIONE

- 1 Prendete i broccoli, separate le cimette dal gambo e mettetele da parte, quindi tagliate finemente il gambo e aggiungetelo nel cestello della pentola a vapore.



- 2 Mettete la pentola colma di acqua sul fuoco e portate ad ebollizione. Quando l'acqua bolle aggiungete il cestello e lasciate cuocere i broccoli al vapore per circa 15 minuti.



- 3 Nel frattempo preparate la besciamella: in una casseruola riunite il burro e la farina e fate cuocere mescolando con un mestolino di legno.



- 4 Quando il composto di burro e farina (roux) sarà d'un colore leggermente dorato, aggiungete il latte poco per volta e un pizzico di sale e di pepe.

Mescolate con una frusta per evitare la formazione di grumi e lasciate cuocere, mescolando, a fiamma dolce fino a raggiungere la densità desiderata. Spegnete il fuoco e lasciate riposare la besciamella.



- 5 Imburrate e distribuitevi il pangrattato cosicché tutte le superfici interne dello stampino ne siano ricoperte uniformemente.



6 Trasferite i broccoli in una ciotola e frullateli con un frullatore ad immersione.



7 Aggiungete, poco per volta, la besciamella e mescolate bene.



8 Unite il parmigiano grattugiato e l'uovo e mescolate molto bene per amalgamare gli ingredienti.



- 9 Distribuite il composto di broccoli negli stampini, sbatteteli delicatamente sul piano per eliminare le eventuali sacche d'aria all'interno dell'impasto e disponeteli su di una teglia.



- 10 Infornate a 180°C per circa 40 minuti o fino a quando non si sarà formata una crosticina in superficie.

Lasciate riposare gli sformatini prima di servirli in tavola.

