

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Cavolfiore gratinato

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO:

[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Come si trasforma un **ortaggio umile** e un po' bistrattato in un **contorno ricco e filante** che fa felice tutta la famiglia? La risposta è semplice: con una [besciamella](#) cremosa e una **generosa dose di formaggio**. Il **cavolfiore gratinato** è il comfort food per eccellenza, un piatto che sa di buono e di tradizione.

Questa ricetta è un caposaldo della cucina casalinga, una di quelle preparazioni che non passano mai di moda. È il **contorno perfetto per accompagnare arrosti e secondi importanti**, ma è così buono che **spesso ruba la scena**. La sua preparazione, semplice e gratificante, lo accomuna ad altri grandi classici del forno come i [Finocchi gratinati](#) o le [Verdure gratinate](#). Il risultato è un **piatto caldo e avvolgente**, con una **crosticina dorata**

che nasconde un cuore tenerissimo.

INGREDIENTI PER FARE IL CAVOLFIORE

GRATINATO

CAVOLFIORE 600 gr

GRUVIERA 80 gr

GRANA PADANO GRATTUGIATO 50 gr

BESCIAMELLA 250 gr

BURRO per ungere la pirofila -

PANGRATTATO 2 cucchiaini da tavola

SALE

COME FARE IL CAVOLFIORE GRATINATO

- 1** **Prepara il cavolfiore.** Pulisci il cavolfiore eliminando le foglie esterne e il torsolo centrale. Dividilo in cimette, lavale bene sotto l'acqua corrente e, se sono molto grandi, tagliale a metà.





2 Porta a bollire una pentola con abbondante acqua salata e tuffaci le cimette di cavolfiore.

Cuocile per circa 7-8 minuti: dovranno essere tenere ma ancora compatte. Scolale bene e tienile da parte.





- 3** **Assembla la teglia.** Imburra una pirofila e cospargila con il pangrattato. Disponi le cimette di cavolfiore precotte sul fondo.





- 4 Ricopri il cavolfiore con il Gruviera a pezzetti, metà del Grana Padano grattugiato e infine versa sopra la besciamella, distribuendola in modo uniforme. Completa con il restante Grana Padano.







- 5** **Inforna.** Cuoci in forno (statico o ventilato) già caldo a 180°C per circa 30 minuti. Il tuo cavolfiore gratinato sarà pronto quando in superficie si sarà formata una deliziosa crosticina dorata e invitante.



TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Il segreto della consistenza: Per un cavolfiore che rimanga tenero ma non sfatto, il trucco è la precottura. Sbollenta le cimette per 7-8 minuti: dovranno essere tenere ma ancora leggermente al dente. Finiranno la cottura in forno, rimanendo perfette senza diventare una poltiglia.

Besciamella a regola d'arte: Una buona besciamella è il cuore di questo piatto. Aromatizzala con abbondante noce moscata grattugiata fresca per un profumo inconfondibile. Se vuoi un gusto più deciso, aggiungi anche un pizzico di pepe bianco.

Zero sprechi: Non buttare le foglie e il torsolo del cavolfiore! Le foglie più piccole e tenere sono deliziose: puoi lessarle e aggiungerle nella pirofila insieme alle cimette. Il torsolo, privato della parte esterna più dura, può essere tagliato a cubetti e usato per arricchire un [minestrone](#) o una [vellutata](#).

COME SI CONSERVA IL CAVOLFIORE GRATINATO

Puoi conservare il cavolfiore gratinato in frigorifero per un paio di giorni, coperto con pellicola o in un contenitore ermetico. Puoi scaldarlo al microonde o, per un risultato migliore, ripassarlo in forno per qualche minuto. Puoi anche congelarlo, sia prima che dopo la cottura.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ami i contorni gratinati e le verdure al forno, ecco altre ricette che ti faranno venire l'acquolina in bocca:

[Cavolfiore in friggitrice ad aria](#): Una versione più leggera e veloce, per un risultato sorprendentemente croccante.

[Crocchette di cavolfiore](#): Un modo sfizioso e originale per trasformare il cavolfiore in un finger food irresistibile.

[Patate al forno gratinate con besciamella e prosciutto](#): Una versione ancora più ricca e golosa, un vero e proprio piatto unico.