

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Broccoli verdi gratinati

---

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 25 min    COTTURA: 55 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

---



### INGREDIENTI

2 broccoli verdi  
poco sale  
poco pangrattato  
3-4 cucchiari di olio extravergine di oliva.

### PER LA BESCIAMELLA

120 g circa di olio extravergine di oliva  
3 cucchiari di farina  
1 cucchiario ben colmo di dado vegetale in polvere  
1 litro di acqua  
60 g di parmigiano grattugiato  
poca noce moscata.

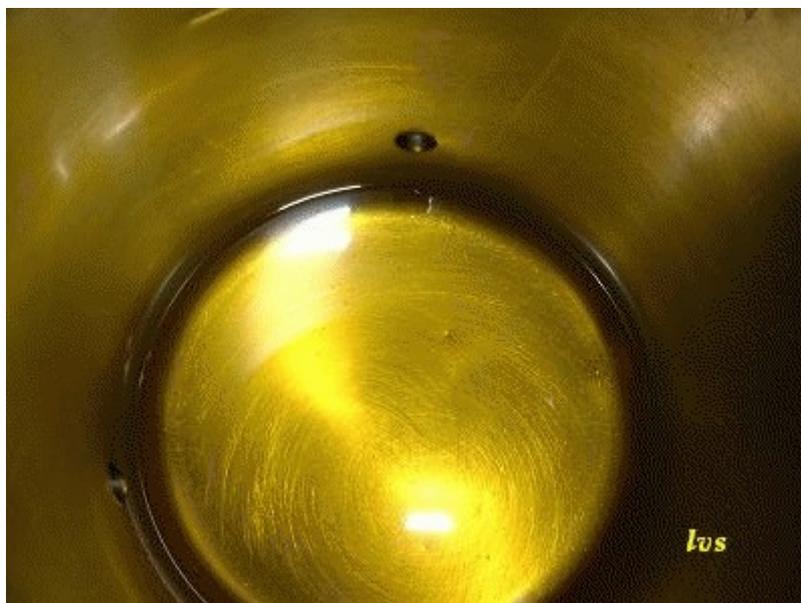
## PREPARAZIONE



2 Lavate bene i broccoli e lessateli in una pentola con poco sale.



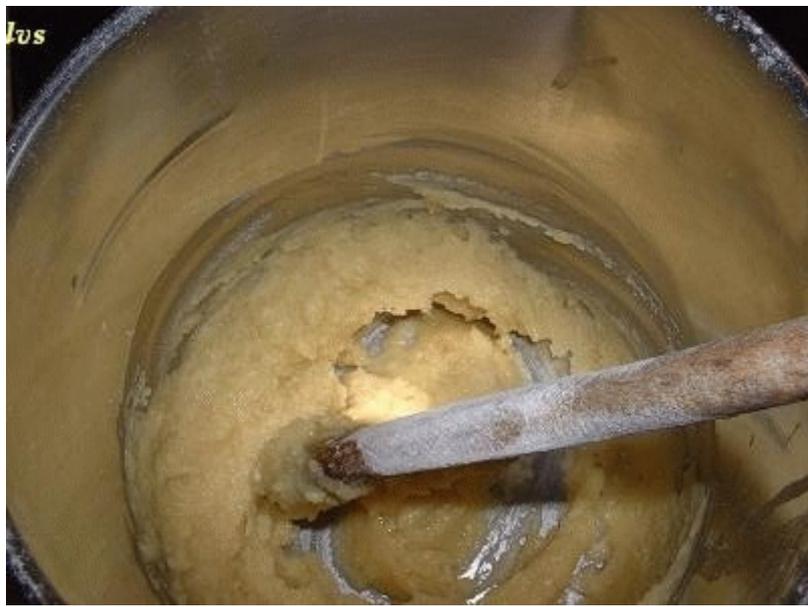
3 Per la besciamella: versate l'olio in una casseruola.



4 Unite la farina.



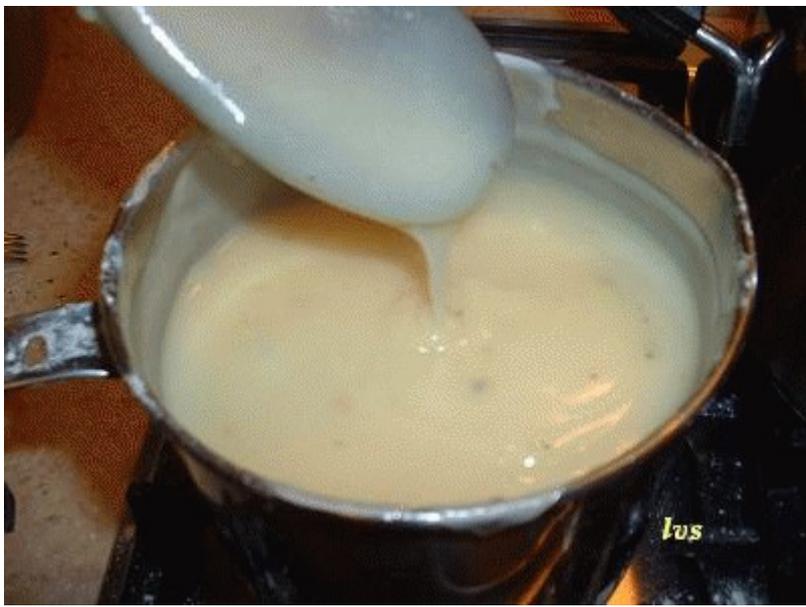
5 Mescolare bene.



**6** Unite gradualmente l'acqua nella quale avrete fatto sciogliere il dado in polvere.



**7** Mettete sul fuoco e fate addensare.



**8** Aggiungete ora il parmigiano reggiano e la noce moscata.

Mescolare bene.



**9** Versate la besciamella sui broccoli che avrete messo in una ciotola.

Mescolare delicatamente.



- 10 Nel frattempo ungete e spolverate di pangrattato la placca del forno oppure una teglia grande.



- 11 Versate le verdure nella placca.

Spolverate bene di pangrattato e infornate a forno già caldo a 220°C per 20 minuti circa.

