

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Cavoletti di Bruxelles gratinati

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **molto bassa** PREPARAZIONE: **15 min** COTTURA: **35 min** COSTO:

basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**



I **cavoletti di Bruxelles** gratinati sono un contorno davvero unico e gustoso, ideale sia per il pesce che per i secondi di carne. Si sa qualsiasi cosa coperto da uno strato di besciamella, soprattutto se arricchita con del formaggio diventa qualcosa di davvero delizioso! E' questo il caso particolare dei cavoletti di Bruxelles, non particolarmente gradevoli per antonomasia, anche se in molti apprezzano il loro caratteristico sapore. Vedrete, facendoli così, conquisteranno anche il palato dei più restii.

Provate anche voi a proporli in questa maniera, sicuramente anche i più scettici dei vostri commensali li gradiranno. Se invece amate come noi

gli ortaggi appartenenti alla famiglia dei cavoli, vi proponiamo anche un altro piatto molto gustoso e interessante: [cavolo nero ripassato in padella](#): buonissimo e salutare!

INGREDIENTI

CAVOLETTI DI BRUXELLES 700 gr

BURRO 50 gr

EMMENTHAL 100 gr

PANCETTA (TESA) 100 gr

BESCIAMELLA 500 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2
cucchiaini da tavola

SALE

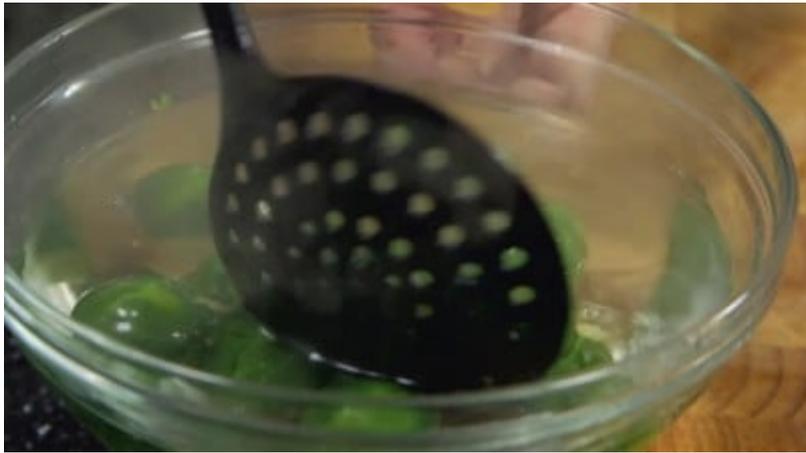
PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete fare i cavoletti di Bruxelles gratinati, lessateli in acqua salata per circa 10 minuti, successivamente prelevateli dall'acqua con un cucchiaino forato e passateli in acqua ghiacciata per fissarne il colore.

Scolateli, quindi, dall'acqua ghiacciata e trasferiteli in un contenitore.





2 Preparate, ora la besciamella: fate fondere il burro e fatevi cuocere la farina realizzando

un roux dorato.

Aggiungete, quindi, il latte, poco per volta e mescolando continuamente per evitare la formazione di grumi.

Otterrete una besciamella non troppo densa, che dovrà terminare d'addensarsi in forno con la cottura dello sformato.



3 Mentre la besciamella continua nella sua cottura, tagliate la pancetta a listarelle e fatela

rosolare in padella senza aggiungere alcun grasso.



- 4 Aggiungete, successivamente, anche i cavoletti di Bruxelles e fateli saltare per pochi minuti.



5 Imburrate una pirofila su tutti i lati, quindi trasferitevi i cavoletti con la pancetta.



6 Quando la besciamella si sarà addensata, ma non troppo, salatela e aggiungete della noce moscata a piacere.

Grattugiate l'emmental facendolo ricadere direttamente nella besciamella e mescolate per farlo sciogliere ed amalgamare bene.



7 Tagliate l'emmental rimasto a dadini e distribuiteli sui cavoletti. Versate, quindi, la besciamella coprendo tutti gli ingredienti.

Infornate la pirofila a 180°C per 15 minuti.



8 Quando i cavoletti saranno ben gratinati in superficie, sfornate la pirofila, fate riposare

per qualche minuto, quindi servite in tavola.



CONSIGLIO

Posso preparare prima questo contorno?

Sì puoi preparare prima e solo quando devi servire lo inforni per farlo gratinare.

Potrei utilizzare invece il semplice cavolfiore?

Certo, verrà ottimo se separi le varie cime.