

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Cavolfiore gratinato

di: *Cookaround*

LUOGO: *Europa / Italia*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *20 min* COTTURA: *40 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



INGREDIENTI

CAVOLFIORE 600 gr

LATTE INTERO 500 ml

FARINA 75 gr

BURRO 100 gr

SALE

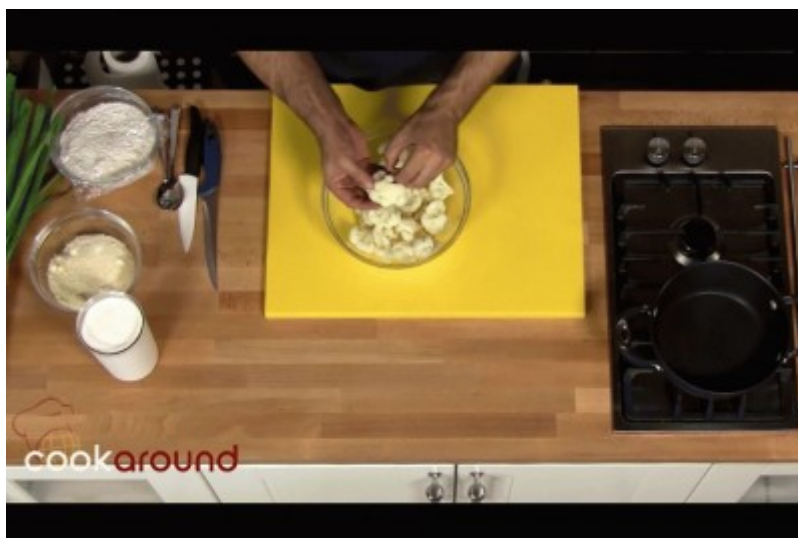
PARMIGIANO REGGIANO grattugiato - 80
gr

NOCE MOSCATA

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. 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](#).

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