

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Sformatini di broccoli

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    COSTO: [basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



La ricetta che vi diamo qui di seguito è una di quelle che vi tornerà utile in tantissime occasioni, perché gli sformatini di broccoli sono un asso nella manica di chi vuol portare a tavola qualcosa di sfizioso e saporito che di certo verrà apprezzato da tutti. La ricetta poi è semplicissima e verrà amata anche da chi non gradisce particolarmente questi ortaggi.

Provate anche a farli assaggiare ai bambini che in genere storcono il naso, vedrete che li divoreranno!

Se amate invece in modo particolare questo genere di verdura, ecco allora per voi altre ricette con i broccoli molto gustose:

[pasta broccoli e salsiccia](#)

[zitoni con broccoli e fagioli](#)

[frittata con salsiccia e broccoli](#)

## INGREDIENTI

BROCCOLI 400 gr

RICOTTA 150 gr

UOVO 1

PARMIGIANO GRATTUGIATO 30 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

PANGRATTATO

EDAMER 4 fette

SALE

PEPE

BURRO per imburrare gli stampini -

## PREPARAZIONE

- 1** Quando volete preparare gli sformatini di broccoli, per prima cosa pulite bene i broccoli, sciacquateli sotto l'acqua corrente, poi divideteli a cimette. Portate a bollore l'acqua in una capace pentola, quando è giunta a bollore salatela e, mettete a lessare i broccoli. Lasciate cuocere per 7-8 minuti dalla ripresa del bollore. Quindi scolateli e lasciateli raffreddare e asciugare.
- 2** Una volta che i broccoli si saranno raffreddati, riuniteli all'interno del mixer, aggiungete l'aglio, la ricotta, l'uovo e, frullate il tutto.
- 3** Trasferite la purea ottenuta in un contenitore e aggiungete il parmigiano grattugiato, un pizzico di sale e una macinata di pepe, mescolate bene in maniera tale da amalgamare bene gli ingredienti.
- 4** Imburrate gli stampini e, metteteli all'interno di una pirofila, dai bordi abbastanza alti. Versate all'interno di ogni stampino la purea di broccoli appena preparata, cospargete

ogni sformatino con il pangrattato. Prima di trasferire in forno versate all'interno della pirofila almeno 2 dita di acqua, questo per mantenere gli sformatini più morbidi.

- 5** Cuocete in forno statico a 180°C per 35 minuti. Trascorso il tempo indicato, sfornate e sformate gli sformatini e, metteteli all'interno di una teglia ricoperta con della carta forno. Cospargete ogni sformatino di broccolo con un filo d'olio extravergine d'oliva e, trasferite nuovamente in forno per altri 2 minuti.
- 6** Trascorsi 2 minuti circa, aggiungete sopra ogni sformatino una fetta di edamer e una spolverata di parmigiano e, prolungate di qualche minuto la cottura fino a gratinatura completa, questa volta utilizzando il grill.
- 7** Prima di sformare attendete che gli sformatini si siano completamente raffreddati, dopodichè sono pronti per essere serviti.