

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Sformatino di cicoria selvatica

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [55 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

CICORIA 1 kg
BESCIAMELLA 2,5 l
UOVA 6
PARMIGIANO REGGIANO 40 gr
BURRO 20 gr
FARINA 10 gr
SALE

Che buono lo **sformatino di cicoria selvatica**, semplice da fare e molto scenografico è l'ideale per un pranzo importante o un giorno di festa! Un contorno saporito che, col suo sapore semplice e leggero, arricchisce un secondo, di carne ad esempio, rendendolo un piatto molto elegante. Provate questa ricetta interessante, seguendo il passo passo riuscirete di certo a farla benissimo! Se poi siete alla ricerca di altri contorni di verdure, provate anche gli [spinaci con pecorino e pinoli](#), davvero ottimi!

PREPARAZIONE

1 Per realizzare la ricetta dello sformatino di cicoria selvatica, pulite la cicoria dalle foglie più brutte e lavatela sotto l'acqua corrente.

Sbollentate la cicoria per 5 minuti in acqua bollente, quindi scolatela e passatela al passaverdura oppure tagliatela finemente al coltello.



2 Trasferite la purea ottenuta in una terrina, aggiungetevi le uova, una ad una, facendole incorporare bene.

Incorporate al composto la besciamella ed il parmigiano.



3 Amalgamate bene gli ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo.

Imburrate ed infarinate gli stampini mono porzione e distribuitevi il composto.



4 Cuocete gli sformati a bagnomaria in forno a 190°C per circa 50 minuti.

Aspettate qualche minuto prima di sformare gli sformatini questo vi faciliterà l'estrazione.

Servite gli sformatini caldi cospargendoli con altro parmigiano grattugiato.

CONSIGLIO

Siccome voglio farli per un giorno di festa, posso surgelarli prima di cuocerli?

Certo, è un'ottima idea!

Posso fare un'unica teglia e poi dividerla a fette?

Sì puoi realizzare uno sfornato grande.