

SFORMATINI DI CAVOLFIORE

INGRDEIENTI:

per 10 sformatini

- 2 patate
- mezzo cavolfiore bianco
- sale
- olio
- un pizzico di bicarbonato
- farina di mais

per la besciamella

- 300 ml di brodo
- 3 cucchiaini di farina di riso
- 4 cucchiaini di olio di semi
- sale
- noce moscata
- curcuma

per il purè di zucca

- 2 patate
- un pezzo di zucca
- sale

PREPARAZIONE

Lava e pulisci le patate e il cavolfiore e mettili a cuocere nell'acqua salata.

Quando sono diventati morbidi scolali e schiaccia con una forchetta.

Metti da parte.

Prepara la besciamella partendo dal brodo ottenuto dalle verdure.

Fai scaldare e quando bolle toglì dal fuoco e aggiungi la farina e l'olio ben miscelati.

Rimetti sul fuoco e fai cuocere un paio di minuti. Regola di sale e aggiungi la noce moscata e la curcuma.

Accendi il forno a 200°.

Mescola al besciamella al coposto di cavolfiori e patate e versa negli stampini. Se li utilizzi di acciaio ungili di olio e spolverali di farina di mais.

Cospargi la superficie con farina di mais e inforna.

Metti a cuocere le patate e la zucca sbucciate e tagliate a pezzi.

Quando sono morbide spegni e tieni da parte un pò di acqua di cottura per mantecare.

Frulla col minipimer e aggiungi sale e acqua se necessario.

Sevi gli sformatini tiepidi su un letto di purè.

Permalink: <http://veghissimo.wordpress.com/2015/01/03/sformatini-di-cavofolliore>