



# Cavolfiore dorato su fonduta al gorgonzola con polenta dorata, noci e insalata

40 minuti

13



Cavolfiore



Aglio



Formaggio a pasta  
dura grattugiato



Gorgonzola Dop



Polenta



Burro



Noci



Insalata Mista



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?  
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva,  
Aceto

## Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Cavolfiore	500 g	1000 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Formaggio a pasta dura grattugiato** 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Gorgonzola Dop** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Polenta	1 pacchetto	2 pacchetti
Burro** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Noci 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Insalata Mista**	50 g	100 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>611 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2547 kJ/ 609 kcal	417 kJ/ 100 kcal
Grassi (g)	32 g	5 g
Grassi saturi (g)	17 g	3 g
Carboidrati (g)	49 g	8 g
Zuccheri (g)	7 g	1 g
Fibre (g)	8 g	1 g
Proteine (g)	29 g	5 g
Sale (g)	3 g	1 g

## Allergeni

2) Frutta a guscio 7) Latte 8) Uova

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

## Mi raccomando!

Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti  
Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](http://hellofresh.it)



## Preparare gli ingredienti

- Preriscaldate il forno a 200 °C in modalità statica.
- Portate a bollire una pentola d'**acqua** salata.
- Tagliate il **cavolfiore** a cimette piccole e lessatele per 5-6 minuti.
- Sbucciate e tritate finemente l'**aglio** (oppure tagliatelo a metà per un sapore più delicato).
- Affettate la **polenta** a bastoncini di circa 1 cm.



## Preparare la fonduta

- Nel frattempo, eliminate la buccia e riducete il **gorgonzola** a tocchetti.
- Raccoglietelo in un pentolino con il **burro** e cuocete a fuoco molto basso, mescolando spesso, finché il gorgonzola si sarà sciolto.
- Condite con un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Trasferite l'**insalata** in una ciotola e condite a piacere con **sale**, **aceto** e **olio**.



## Infornare cavolfiore e polenta

- Ungete una pirofila da forno con un filo di **olio**. Disponetevi dentro il **cavolfiore** scolato e l'**aglio**.
- Spolverizzate sopra il **formaggio grattugiato**, irrorate con un filo d'**olio**, salate e pepate.
- Foderate una teglia con carta da forno, adagiate sopra la polenta e conditela con un filo d'**olio**, **sale** e **pepe**.
- Infornate tutto per circa 20 minuti, mescolando la polenta a metà cottura.



## Disporre nei piatti

- Disponete il **cavolfiore** gratinato nei piatti con la **polenta** e irrorate con la **fonduta** al gorgonzola.
- Guarnite con le **noci** e accompagnate con l'**insalata**.

Buon Appetito!