



# Sformato di cavolfiore e salsiccia con besciamella e gratinatura al formaggio

45 minuti

15



Cavolfiore



Salsiccia Di Maiale



Besciamella



Formaggio a pasta  
dura grattugiato



Panko (pangrattato  
giapponese)



Rosmarino Secco



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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

## 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      |
| Salsiccia Di Maiale**                             | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Besciamella <b>7) 13)</b>                         | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Formaggio a pasta dura grattugiato** <b>7) 8)</b> | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Panko (pangrattato giapponese) <b>13)</b>         | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Rosmarino Secco                                   | 1 pacchetto | 2 pacchetti |

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

|                                  | Per porzione         | Per 100g            |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | <b>517 g</b>         | <b>100 g</b>        |
| Energia (kJ/kcal)                | 2559 kJ/<br>612 kcal | 495 kJ/<br>118 kcal |
| Grassi (g)                       | 32 g                 | 6 g                 |
| Grassi saturi (g)                | 18 g                 | 5 g                 |
| Carboidrati (g)                  | 37 g                 | 7 g                 |
| Zuccheri (g)                     | 12 g                 | 2 g                 |
| Fibre (g)                        | 7 g                  | 1 g                 |
| Proteine (g)                     | 41 g                 | 8 g                 |
| Sale (g)                         | 3 g                  | 1 g                 |

## Allergeni

**7)** Latte **8)** Uova **13)** Cereali contenenti glutine

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)

1



## Preparare il cavolfiore

**TIP: usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.**

- Preriscaldare il forno a 220 °C.
- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata capiente.
- Riducete il **cavolfiore** a cimette di circa 4 cm e lessatelo per 5 minuti.
- Scolatelo e lasciatelo sgocciolare nello scolapasta per 2 minuti, quindi tamponatelo con carta da cucina in modo da asciugarlo completamente dall'acqua di cottura e migliorare la cottura in forno.

3



## Gratinare lo sformato

- Mettete in una ciotolina il **panko**, il **formaggio grattugiato** e il **rosmarino**.
- Sfnate la teglia, irrorate cavolfiore e salsiccia con la **besciamella** e mescolate bene.
- Spolverizzate con il **mix di panko** e **formaggio** e infornate di nuovo per 15-17 minuti, o finché si sarà formata una crosticina dorata in superficie.

2



## Cuocere lo sformato

**TIP: la salsiccia sarà cotta quando risulterà opaca e scura.**

- Eliminate la pelle della **salsiccia** e tagliatela a tocchetti da 2-3 cm.
- Raccogliete **cavolfiore** e salsiccia in una pirofila da forno. Irrorateli con un filo d'**olio** e condite con un pizzico di **pepe**.
- Mescolate bene e cuocete in forno caldo per 15 minuti.

4



## Disporre nei piatti

- Sfnate lo **sformato** e disponetelo nei piatti.
- Condite a piacere con una macinata di **pepe**.

**Buon Appetito!**