



Pasticcio di cavolfiore e salsiccia con besciamella e gratinatura al formaggio

45 minuti

5



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!

Ricetta personalizzata: Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

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**	250 g	500 g
Salsiccia di maiale**	1 pacchetto	2 pacchetti
Besciamella** 7) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Formaggio a pasta dura grattugiato** 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Panko (pangrattato giapponese) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Rosmarino Secco	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	392 g	100 g	512 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2376 kJ/ 568 kcal	606 kJ/ 145 kcal	3254 kJ/ 778 kcal	636 kJ/ 152 kcal
Grassi (g)	32 g	8 g	46 g	9 g
Grassi saturi(g)	18 g	5 g	24 g	5 g
Carboidrati (g)	38 g	10 g	39 g	8 g
Zuccheri (g)	10 g	3 g	11 g	2 g
Fibre (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Proteine (g)	34 g	9 g	55 g	11 g
Sale (g)	3 g	1 g	6 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

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 il pasticcio

- Mettete in una ciotolina il **panko**, il **formaggio grattugiato** e il **rosmarino**.
- Sfornate 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 il pasticcio

TIP: la salsiccia sarà cotta quando non sarà più rosa al centro.

- 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

- Sfornate il **pasticcio** e disponetelo nei piatti.
- Condite a piacere con una macinata di **pepe**.

Buon Appetito!