



Salsiccia e cavolfiore alla besciamella con gratinatura dorata al formaggio

45 minuti

6

Cerca il kit con
lo stesso numero



Cavolfiore



Salsiccia di maiale



Besciamella



Formaggio a pasta
dura grattugiato



Panko (pangrattato
giapponese)



Rosmarino Secco

Ottima per godersi le serate più fredde, questa ricetta corposa e genuina si prepara con cavolfiore e salsiccia di origine italiana, gratinati in forno con il formaggio fino a doratura, come vuole la tradizione casalinga. Il piatto finale sarà rustico e leggermente scomposto: per gustarlo al meglio lasciatelo intiepidire qualche minuto prima di disporlo nei piatti.



Cosa ti serve?

Olio d'oliva, Sale, Pepe
Pentola, Teglia da forno, Ciotolina

Prima di cominciare

Lava frutta e verdura. Usa taglieri e utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lavati le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti. Pianifica le ricette in base alla data di scadenza riportata sugli ingredienti.

Ingredienti

	2P	4P
Cavolfiore	250 g	500 g
Salsiccia di maiale**	1 pacchetto	2 pacchetti
Besciamella 7)	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.



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

1



Preparare il cavolfiore

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

- Preiscaldate 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 migliorarne la cottura in forno.

3



Gratinare il pasticcio

- 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 il pasticcio

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

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

Il nostro ingrediente segreto è la tua opinione: scansiona il QR code e commenta la ricetta

