

Salsiccia e cavolfiore alla besciamella

con gratinatura dorata al formaggio

45 minuti







Cavolfiore

Salsiccia di maiale





Besciamella

Formaggio a pasta dura grattugiato

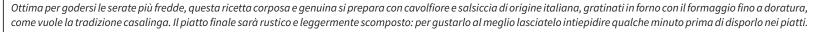




Panko (pangrattato giapponese)

Rosmarino Secco







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	Per	Per	Per
	porzione	100g	porzione	100g
per gli ingredienti non cucinati	392 g	100 g	512 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2376 kJ/	606 kJ/	3254 kJ/	636 kJ/
	568 kcal	145 kcal	778 kcal	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.





Preparare il cavolfiore

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

- Preriscaldate il forno a 220 °C.
- Portate a bollore una pentola d'acqua salata capiente.
- Riducete il cavofliore 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.



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.



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.



Disporre nei piatti

- Sfornate 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

