



# Cavolfiore al gratin con crema al gorgonzola

stick di polenta, insalata croccante con noci e sedano

Veggie Conta Calorie 40 minuti • Mangiami per primo

9



Cavolfiore



Aglio



Formaggio a pasta dura grattugiato



Insalata Mista



Noci



Sedano



Gorgonzola



Polenta



Burro

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio extravergine di 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
Insalata Mista**	100 g	200 g
Noci 2)	1 pacchetto	1 pacchetto
Sedano 10)	50 g	100 g
Gorgonzola** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Polenta	1 pacchetto	2 pacchetti
Burro** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	655 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2426 kJ / 580 Kcal	370 kJ / 89 Kcal
Grassi (g)	28 g	4 g
Grassi saturi(g)	17 g	3 g
Carboidrati (g)	50 g	8 g
Zuccheri (g)	8 g	1 g
Fibre (g)	8 g	1 g
Proteine (g)	29 g	4 g
Sale (g)	3.2 g	0.48 g

## Allergeni

2) Frutta a guscio 7) Latte 8) Uova 10) Sedano

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



## Preparare gli ingredienti

- Preriscaldate il forno a 200 °C (oppure 180 °C se ventilato).
- Portate a bollore una pentola d'**acqua** per il **cavolfiore**. Salatela solo quando bolle.
- Tagliate il **sedano** a mezzelune.
- Tritate finemente l'**aglio** (oppure omettetelo, per un sapore più delicato).
- Affettate la **polenta** a stick di circa 1 cm.
- Tagliate il **cavolfiore** a piccole cimette e lessatele per 5-6 minuti.



## Condire l'insalata

- Unite l'**insalata**, il **sedano** e le **noci** in un'insalatiera e condite con **olio**, **sale** e, se gradite, **aceto**. Mescolate bene.



## Preparare la salsa al gorgonzola

- Tagliate il **gorgonzola** a tocchetti e uniteli insieme al **burro** in un'altra pentolina: cuocete a fuoco molto basso, finché il **gorgonzola** si sarà sciolto, facendo attenzione che non bruci.
- Mescolate con un cucchiaino di legno fino a ottenere una **salsa**. Condite con un pizzico di **sale** e **pepe**.



## Disporre nei piatti

- Disponete il **cavolfiore** gratinato su un piatto con accanto la **polenta**. Condite quest'ultima con gocce di **salsa al gorgonzola**.
- Servite accanto un po' di insalata e versate il resto della salsa al gorgonzola, se vi sarà avanzata, in una ciotola a parte, e aggiungetela a piacere sul cavolfiore o sulla polenta.



## Infornare il cavolfiore e la polenta

- Ungete con un filo di **olio d'oliva** una pirofila da forno. Disponetevi dentro le cimette di **cavolfiore** scolate e l'**aglio** tritato (dosatelo secondo i vostri gusti), versatevi sopra metà della salsa al **gorgonzola** e il **formaggio grattugiato**.
- Condite con un pizzico di **sale** e infornate per 18-20 minuti, fino a doratura.
- Infornate anche gli stick di **polenta** conditi con un filo di **olio**, **sale** e **pepe** per 18-20 minuti, voltandoli a metà cottura.

