

CAVOLFIORI E BROCCOLI GRATINATI

Ingredienti per 4 persone:

- 350 g di cimette di cavolfiore,
- 350 g di cimette di broccoli,
- 30 g di burro,
- 30 g di farina,
- 30 cl di latte,
- 150 g di formaggio emmenthal grattugiato,
- 2 cucchiaini di senape in grani,
- 50 g di gherigli di noci,
- sale,
- pepe.

Accendete il grill.

Cuocete a vapore cavolfiore e broccoli per 5-8 minuti.

Nel frattempo fondete il burro in una casseruolina, unitevi la farina, mescolate e lasciate tostare un minuto a fuoco basso.

Poco per volta versate il latte e portate a ebollizione, sempre mescolando, per fare addensare la salsa.

Togliete dal fuoco e unite tre quarti del formaggio, la senape e metà delle noci spezzettate.

Controllate sale e pepe.

Distribuite le verdure in una pirofila, alternandone i colori, e versatevi sopra la salsa.

Cospargete con il resto del formaggio e delle noci.

Passate sotto il grill.

Quando si sarà formata una crosticina spumeggiante e dorata servite, accompagnando con pane integrale.

Se si preferisce un piatto diverso è possibile eliminare la senape e le noci ed aggiungere 1 cucchiaino di pasta d'acciughe alla besciamella.

In questo caso sostituite l'Emmenthal con formaggio parmigiano grattugiato.