

Pasta al forno ai cavolfiori

La **pasta al forno ai cavolfiori** è una pasta al forno condita con la besciamella e due tipi di cavolfiori diversi: il cavolfiore bianco e il broccolo romanesco, chiamato anche cavolfiore romanesco. Se volete si possono anche mescolare cavolfiori viola, arancioni, verdi... a piacere! L'importante è rispettare il peso complessivo indicato in ricetta.

La **pasta al forno ai cavolfiori** può essere preparata un giorno prima e lasciata in frigorifero fino al momento di gratinarla. Ottima, se avanza, anche il giorno dopo, scaldata nel forno a 200°C per una decina di minuti. Se tende a scurirsi troppo coprirlo con la carta stagnola.

INFORMAZIONI

- 4 persone
- **500Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 300 g di cavolfiori
- 300 g di broccoli romaneschi
- 1 cipolla bionda
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale
- 320 g di pasta
- 300 ml di Besciamella
- 20 g di burro
- 30 g di Parmigiano Reggiano

PREPARAZIONE

- Staccare le cimette dal torsolo dei cavolfiori e sciacquarle sotto acqua fresca corrente.
- Cuocere le cimette a vapore per 15 minuti, oppure lessarle in acqua salata per 10 minuti. Ritirare delicatamente per non rompere le infiorescenze.
- Pulire la cipolla eliminando lo strato esterno di consistenza cartacea, quindi tagliarla in quattro spicchi e affettarli piuttosto finemente.
- Mettere in una padella l'olio, la cipolla e farla rosolare su fiamma molto bassa per 5 minuti coperta.
- Trascorso il tempo indicato alzare la fiamma, unire i cavolfiori e saltarli per un paio di minuti.
- Spegnerli e regolare di sale. Tenere da parte coperti.
- Lessare la pasta in abbondante acqua salata e mentre cuoce preparare la besciamella secondo la nostra ricetta base.
- Ungere una pirofila da forno di adeguate dimensioni con il burro, quindi mettervi la pasta scolata piuttosto al dente, unire i cavolfiori, la besciamella e mescolare.
- Cospargere la superficie con il Parmigiano grattugiato e far gratinare sotto il grill del forno finché la superficie sarà dorata.

PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE

Fusilli, lumaconi, concigliette.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

La pasta al forno ai cavolfiori può anche essere congelata, sia prima, sia dopo la gratinatura. Al momento di consumarla metterla nel frigorifero la sera prima e scaldarla poco prima di mangiarla nel forno a 200° C.



VARIANTE VEGETARIANA

Utilizza un formaggio da grattugia vegetariano al posto del Parmigiano Reggiano.