



“Cavolfiore al forno con besciamella vegetale light”

Tempo di preparazione: 10 minuti e 20 minuti di cottura

Ingredienti per 4 persone

- ✓ 1,5 Kg di cavolfiore
- ✓ 4 o 5 noci
- ✓ lievito alimentare in fiocchi (q.b.)

Ingredienti per la besciamella vegetale light

- ✓ ½ litro di acqua fredda
- ✓ 4 cucchiaini di farina
- ✓ 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- ✓ un cucchiaino di dado vegetale in polvere
- ✓ noce moscata in polvere (q.b.)
- ✓ pepe (q.b.)
- ✓ sale integrale (q.b.)

Preparazione

Sminuzzate grossolanamente i gherigli di noci.

Pulite il cavolfiore, dividetelo in piccole cime e cuocetelo al vapore per circa 10 minuti.

Preparate nel frattempo la besciamella.

In una pentola ponete l'olio extravergine di oliva e la farina; accendete il fuoco e aiutandovi con la frusta mescolate gli ingredienti. Unite l'acqua, il dado vegetale, aggiungete un po' di noce moscata, pepe, sale e portate a ebollizione. Continuate a mescolare con la frusta per evitare la formazione di grumi e cuocete alcuni minuti.

In una teglia versate un velo di besciamella vegetale, distribuite il cavolfiore precedentemente cotto e copritelo con la restante besciamella. Distribuite sulla superficie i gherigli di noce, un pizzico di sale e spolverate con il lievito alimentare in fiocchi. Cuocete in forno caldo per circa 15 minuti a 180 C°.

Buona salute a tutti!