

Sformato light di cavolfiore con coriandolo



Ingredienti

- 20 g Olio Cuore
- 400 g cimette di cavolfiore
- 200 g latte scremato
- 30 g farina
- Sale qb
- 2 uova
- 30 g Parmigiano Reggiano grattugiato
- 1 puntina coriandolo macinato
- per decorare cialdine di Parmigiano Reggiano

- **Portata: Contorni**
- **Tempo: 35"**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 125.5 Kcal**
- **Grassi: 7 g**

Preparazione

- Lessare a vapore le cimette di cavolfiore, poi passarle nel passaverdura e conservarne a parte alcune per la decorazione.
- In una casseruola versare alcuni cucchiai di latte e l'Olio Cuore.



- Aggiungere la farina e miscelare velocemente, poi diluire con il latte residuo.
- Porre la casseruola sul fuoco a fiamma moderata e, senza smettere di mescolare, addensare la besciamella.



- Regolare di sale e aromatizzare con il coriandolo macinato.



- Alla besciamella incorporare la purea di cavolfiore.



- Aggiungere le uova e il formaggio grattugiato.
- Dividere il composto negli stampini di Ø 7,5, alti 4 cm, unti e infarinati.
- Porre in forno a 170° per circa 25 min, poi proseguire con funzione grill per 3 min.
- Sfornare e sformare la pietanza sul piatto, quindi decorare con le cimette di cavolfiore conservate da parte e cialdine di Parmigiano.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico