

Marzo - n° 3 - 2018

Anno 22 - Mensile - P.I. 8/2/2018 - Poste Italiane Spa - Spedizione in abbonamento
Postale D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, L0/MI

1,60 €

Cucinare

bene

✓ Pasta
✓ Carne ✓ Verdure
in forma

80003
9 771126 535000

Tutti i segreti per una...



...cotoletta perfetta

Tanti cuori per San Valentino

Croissant a colazione



di verdura

Facile Prep. 20 min. Cott. 49 min.

Ingredienti per 6

●cavolini di Bruxelles 400 g ●patata 200 g
●Parmigiano Reggiano 40 g ●scalogni 200 g
●uova 3 ●panna da cucina 40 g ●burro
30 g ●olio di oliva 20 ml ●pangrattato
1 cucchiaino ●sale e pepe ●burro
per lo stampo

- Portate** a bollire in una pentola abbondante acqua leggermente salata.
- Pelate** la patata e tagliatela a tocchi.
- Pulite** i cavolini, asportando le foglie esterne più dure e sciupate, e il torsolo.
- Tuffate** sia la patata sia i cavolini nell'acqua bollente e lasciate lessare 3-4 minuti.
- Sciogliete** il burro in una casseruola con 1 scalogno sbucciato e tritato finemente, aggiungete le verdure, fatele asciugare rigirandole con un cucchiaino di legno, 5 minuti; in questo modo perdono tutta l'umidità.
- Scolatele**, passatele al passaverdura per ridurle in crema.
- Mescolate** alle verdure, in una ciotola, la panna e amalgamate poi le uova, una alla volta.
- Incorporate** il Parmigiano, grattugiato, e regolate di sale e pepe.
- Scaldare** il forno a 190°.
- Imburrate** uno stampo scannellato da budino e cospargetelo con del pangrattato.
- Trasferite** la preparazione e livellatela con il dorso di un cucchiaino.

1 **Infornate**, disponendo lo stampo in uno più grande, pieno quasi a metà di acqua calda.

●**Cuocete** circa 40 minuti: il livello dell'acqua non deve abbassarsi troppo, se necessario aggiungete altra acqua calda.

Se dovesse prendere troppo colore, coprite con carta forno o di alluminio leggermente imburrata e con un foro al centro per eliminare il vapore.


●**Cuocete** intanto gli scalogni rimasti, sbucciati, in padella con l'olio, lasciateli appassire 10 minuti, coperti con 50 ml d'acqua, salate.

●**Sfornate** la preparazione, lasciatela intiepidire prima di capovolgerla su un piatto da portata, completate la superficie con gli scalogni brasati.

●**Servite.**

La preparazione può accompagnare un secondo di carne, della salsiccia anche ai ferri, dei salumi o dei formaggi.




vegetariano

Secondo/ contorno	
calorie	€
202	0,60
	a porz.



Più chic

Per una presentazione più raffinata, potete preparare dei piccoli stampi monoporzione, sempre scannellati. Cuocete gli sformatini circa 25 minuti e serviteli su piatti individuali.

IL PRODOTTO GIUSTO

La patata **Selenella** Classica, gustosa, di buona consistenza e versatile, si adatta a qualsiasi piatto, in qualunque stagione.

