



## Sformatini di cavolfiore e mandorle alla noce moscata

Ricetta e foto di Rossella Venezia.

*La perfetta combinazione tra la leggerezza del cavolfiore e il sapore stuzzicante delle mandorle e della noce moscata.*

**Difficoltà: bassa**

**Costo: basso**

**Preparazione: 15-20 min. + 50 min. di cottura**

### Ingredienti (per 10 sformatini)

450 g di cavolfiore (cimette, foglie e gambi)  
**50 g di mandorle Bio, Logico Despar**  
**150 ml di latte Bio, Logico Despar**  
**3 uova Passo dopo Passo Despar**  
**40 g di Parmigiano Reggiano grattugiato Despar**  
40 g di pecorino grattugiato  
30 g di olio extra vergine di oliva  
20 g di farina di grano tenero integrale  
10 g di maizena  
noce moscata  
sale e pepe  
foglie di spinacino e pinoli a piacere per servire

### Procedimento

1. Monda e taglia il cavolfiore, poi cuocilo al vapore per una quindicina di minuti. Ricavane, quindi, una purea con il frullatore a immersione.
2. In una casseruola scalda l'olio extra vergine di oliva, unisci farina e maizena, amalgama e lascia cuocere qualche istante.
3. In un pentolino porta a bollore il latte con il sale, il pepe e la noce moscata, versalo sul roux di olio di oliva e farina e mescola bene con una frusta; toglilo dal fuoco quando la besciamella ottenuta riprende il bollore. Unisci mescolando i tuorli, il formaggio, la purea di cavolfiore e le mandorle tritate finemente.
4. Quando il composto si è intiepidito, aggiungi alla crema di cavoli gli albumi montati a neve ben ferma, mescolando dal basso verso l'alto.
5. Spennella con olio di oliva dei pirottini in alluminio e cospargili di farina. Riempi con il composto gli stampi per 2/3. Cuoci a bagnomaria (in una grande teglia piena d'acqua già calda nel forno 180°-190°C, per 25/30 minuti).
6. Servi tiepidi, con una spolverata di noce moscata, qualche foglia di spinacino e pinoli a piacere.