

# Cavolfiore gratinato

Un contorno caldo, cremoso e saporito, perfetto per accompagnare secondi piatti semplici come polpette, carne alla piastra o pollo al forno. Il cavolfiore resta morbido, mentre in superficie si forma una gratinatura dorata molto invitante.

## Ingredienti

Per 2 porzioni:

- 400 g di cavolfiore già pulito
- 80 g di besciamella chetogenica oppure panna densa da cucina
- 40 g di parmigiano o grana grattugiato
- 40 g di mozzarella ben scolata
- sale q.b.
- pepe q.b.
- noce moscata facoltativa
- burro per ungere la pirofila, facoltativo

## Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 15 minuti
- **Tempo di cottura:** 25 minuti
- **Tempo totale:** circa 40 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 2
- **Formato consigliato:** piccola pirofila da forno

## Procedimento

1. Lava il cavolfiore e dividilo in cimette non troppo grandi.
2. Cuocilo in acqua bollente salata per circa 8-10 minuti, fino a quando risulta tenero ma non sfatto.
3. Scolalo bene e lascialo asciugare qualche minuto, così non porta troppa acqua nella pirofila.
4. Se usi la mozzarella, tamponala bene e tritala o spezzettala finemente.
5. Ungi leggermente la pirofila, se vuoi.
6. Disponi il cavolfiore nella pirofila in modo abbastanza uniforme.
7. Aggiungi sopra la besciamella chetogenica oppure la panna, distribuendola bene.
8. Unisci il parmigiano o grana grattugiato, la mozzarella, un po' di pepe e, se ti piace, una punta di noce moscata.
9. Inforna a 190 gradi per circa 15 minuti.
10. Passa poi per 5-8 minuti sotto il grill, finché la superficie risulta ben dorata e gratinata.
11. Lascia riposare 5 minuti prima di servire.

## Consistenza

Il cavolfiore deve risultare morbido ma ancora integro. La superficie deve essere cremosa e ben avvolgente, con una gratinatura dorata sopra. Non deve diventare acquoso né troppo molle.

## Metodo tecnico

Il punto importante di questa ricetta è scolare bene il cavolfiore dopo la prima cottura. Se resta troppo umido, il fondo della pirofila si riempie di liquido e il risultato perde struttura. Anche la mozzarella va usata ben scolata, così aiuta la gratinatura senza bagnare troppo.

## Conservazione

Puoi conservare il cavolfiore gratinato in frigorifero, in un contenitore chiuso, per 1-2 giorni. Si può anche preparare in anticipo e gratinare poco prima di servirlo. Può essere congelato, anche se dopo lo scongelamento la consistenza risulta un po' più morbida.

## Segreti e trucchi

- Non cuocere troppo il cavolfiore nella prima fase: deve finire di cuocere in forno.
- Se vuoi una superficie più dorata, aggiungi un cucchiaio extra di parmigiano sopra prima del grill.
- La mozzarella va ben scolata per non rilasciare troppa acqua.
- Lascialo riposare qualche minuto prima di servirlo, così si assesta meglio.

## Valori nutrizionali (stimati)

### Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 495 kcal
- **Carboidrati:** circa 14 g
- **Proteine:** circa 24 g
- **Grassi:** circa 39 g

### Per 1 porzione

- **Peso stimato di 1 porzione:** circa 260 g
- **Calorie:** circa 248 kcal
- **Carboidrati:** circa 7 g
- **Proteine:** circa 12 g
- **Grassi:** circa 19,5 g
- 
- Vieni a trovarmi su **ketosenzarinunce.com**: troverai tante altre ricette, idee utili e piccoli trucchi per vivere la cucina chetogenica con più gusto e senza rinunce.

**Keto Amica**