



Sformatini di zucca e broccoletti

Ingredienti

- 5 cucchiaini di Olio di oliva
- 30 g di Prezzemolo
- 3 Tuorlo d'uovo
- 3 cucchiaini di Farina
- 3 Scalogno
- 150 g di Patate
- 100 g di Emmenthal
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- 1 confezione di Pasta Sfoglia Rotonda
- 250 g di Zucca

Preparazione

1. Pulite la zucca decorticandola con un coltello e riducetela a dadini. Sbucciate le patate e tagliatele a dadini. Fatele cuocere entrambe in acqua salata per 10 minuti. Toglietele dall'acqua e lasciatele raffreddare. Nella stessa acqua di cottura lessate i broccoli per 5 minuti. Scolateli e conservate 350 ml dell'acqua di cottura. Scaldate il forno a 200°. In una casseruola fate scaldare un cucchiaino d'olio. Unite la farina e appena questa avrà assorbito l'olio aggiungete l'acqua di cottura. Girate la salsa con un cucchiaino di legno per 10 minuti a fuoco medio. Salate, pepate e unite l'emmenthal grattugiato. In una padella mettete un cucchiaino d'olio, unite la cipolla e il prezzemolo tritato finemente; fate insaporire per qualche minuto a fuoco medio. Aggiungete le verdure lessate e proseguite la cottura per qualche minuto. Versate tutte le verdure in 6 stampini, unti con l'olio rimasto. Mescolate 2 tuorli d'uovo alla besciamella e coprite con questa salsa le verdure negli stampini. Ritagliate 6 dischi di pasta sfoglia e usateli come coperchio del ripieno. Spennellate la pasta con il tuorlo rimasto e bucherellatela con una forchetta, per evitare che si gonfi durante la cottura. Infornate gli sformatini per 30 minuti e serviteli caldi.

Informazioni nutrizionali

carboidrati
Energia
grassi
Fibra
Proteine
Grassi saturi
Sodio
zuccheri

🕒 10

👤 4 4 persone