

Sformati di broccoli con salsa al caprino

Categoria: Portate - Antipasti



Informazioni Generali

Preparazione: 30 min
 Cottura: 40 min
 Dosi per: 10 persone
 Costo: Basso
 Difficoltà: Media

Questi piccoli sformati di broccoletti con salsa di caprino possono essere serviti come sfizioso antipasto, valida proposta anche per le persone vegetariane.

Gli sformati vengono preparati passando al setaccio i broccoli lessati e unendo la purea ottenuta a besciamella, formaggio e tuorli; gli albumi montati a neve saranno incorporati per ultimi e il composto, verrà versato in stampini informati a 180°C per circa 40 minuti.

Una volta cotti gli sformati verranno serviti con una gustosa e semplice salsa al caprino.



Ingredienti x 10 sformatini

- >> **Broccoli**
1,5 kg
- >> **Burro**
per gli stampi
- >> **Grana Padano**
grattugiato 40 gr
- >> **Pepe**
bianco macinato q.b.
- >> **Sale**
q.b.
- >> **Uova**
2

...per la besciamella

- >> **Burro**
30 gr
- >> **Farina**
25 gr
- >> **Latte**
250 ml
- >> **Noce moscata**
un pizzico
- >> **Sale**
q.b.

...per la salsa al caprino

- >> **Caprino**
250 gr
- >> **Latte**
q.b.
- >> **Pepe**
bianco macinato 1 pizzico
- >> **Sale**
q.b.

Preparazione



Per preparare gli sformati di broccoli iniziate pulendo i broccoli: separate le cimette dal loro fusto (1), quindi lavatele e tenetele da parte. Sbucciate i fusti dei broccoli e tagliateli a pezzi. Lessate quindi i broccoli in abbondante acqua bollente (2), quindi scolate la verdura e lasciatela in un colapasta, in modo che tutta l'acqua in eccesso scompaia (3).





Passate i broccoli al passaverdure (4) (tranne qualche cimetta che terrete da parte per decorare i piatti), raccogliendo la purea in una ciotola. Nel frattempo preparate la besciamella sciogliendo il burro in un tegame, aggiungendo la farina, che lascerete dorare a fuoco moderato per qualche istante; aggiungete a questo punto il latte e mescolate a fuoco dolce fino all'addensamento della salsa, poi aggiungete il sale e la noce moscata grattugiata (5), quindi spegnete il fuoco. Aggiungete alla purea di broccoli la besciamella (6)



il formaggio grattugiato (7) e i due rossi d'uovo (8) (tenete gli albumi da parte); amalgamate gli ingredienti quindi aggiustate di sale e pepate. Montate a neve ferma gli albumi e incorporateli delicatamente al composto di broccoli con una spatola di gomma (9), stando attenti a non smontare la preparazione.



Imburrate gli stampini e riempiteli con il composto ottenuto; ponete sul fuoco una teglia che possa contenere gli stampi e riempitela di acqua per un terzo della sua altezza: quando l'acqua bollerà, spegnete il fuoco, immergete gli stampini nel bagnomaria (10) e infornate in forno già caldo a 180°C per circa 40 minuti. Dieci minuti prima della fine della cottura preparate la salsa di caprino: mettetevi il formaggio a pezzetti dentro ad un tegame a fuoco bassissimo e aggiungete poco latte (11), tanto quanto basta per sciogliere il caprino e formare una crema più o meno densa, a seconda dei gusti. Salate, aggiungete del pepe bianco macinato al momento (12) e mescolate fino ad ottenere un crema omogenea e senza grumi. Sfnorate gli stampini e, prendendoli con delle pinze o con delle presine, immergeteli in un bagnomaria di acqua fredda per qualche secondo, per raffreddarli velocemente. Capovolgete gli stampini sui piatti da portata, così da estrarre i piccoli sformati. Cospargete gli sformati di broccoli con la salsa di caprino e guarnite i piatti con le piccole cimette lessate tenute da parte. Servite immediatamente.

Consiglio

Gli sformati di broccoli avanzati saranno **buonissimi anche il giorno dopo!** Conservateli in frigorifero negli stampini coperti con della carta stagnola; al momento dell'utilizzo, sformateli e scaldateli nel microonde, quindi serviteli accompagnandoli con la salsa di formaggio.

Invece di preparare tanti piccoli stampini, potete optare per un'unica forma grande, variando il tempo di cottura in base allo stampo scelto.

Al posto del caprino, potete optare per un altro formaggio di vostro gusto come il taleggio, il gorgonzola, ecc...