

Broccoli gratinati con besciamella alla curcuma

Porta in tavola una deliziosa ricetta vegetariana: prova i nostri broccoli gratinati con besciamella alla curcuma. Scopri la ricetta.



La ricetta di oggi si colora di verde e giallo con una **verdura di stagione** e una **spezia medio-orientale**: broccoli gratinati con besciamella alla curcuma! Un contorno **gustoso** e **veloce** da preparare che verrà apprezzato non solo dal palato ma anche dal corpo grazie alle **proprietà antiossidanti** di entrambi gli alimenti protagonisti del piatto, i **broccoli** e la **curcuma**.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 25 min.

Ingredienti per 1 persona

200 g di broccoli

250 ml di bevanda di avena non zuccherata

20 g di farina di tipo 1 Despar Premium

Mezzo cucchiaino di curcuma in polvere

1 pizzico di noce moscata

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva 100% italiano Despar Premium

Sale e pepe bianco q.b.

Procedimento

1. Lava, monda e cuoci a vapore le cimette di broccolo per 10 minuti.

2. Scalda leggermente l'olio in un pentolino e aggiungi la farina, mescola bene con una frusta. Aggiungi la bevanda di avena e continua a mescolare fino a bollire. Abbassa la fiamma, aggiungi la noce moscata, il sale, la curcuma e il pepe; mescola ancora a ottenere una salsa cremosa.

3. Trasferisci i broccoli in una leccarda ricoperta con carta forno, cospargili con la besciamella e gratina per 5 minuti in forno a 160 °C.