

LA RICETTA DEL MESE DEL CFP DI COMO

Sformatini di broccoli con Luca Molteni

Ogni mese il Centro di Formazione Professionale proporrà ai nostri lettori una ricetta che gli allievi dell'istituto hanno imparato a lezione. Ecco una proposta perfetta per il periodo autunnale

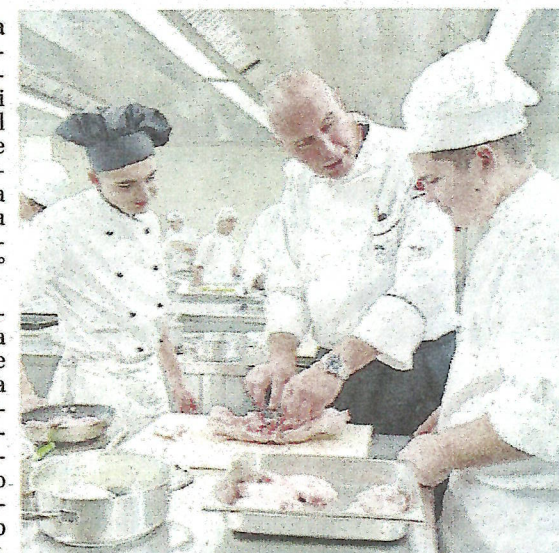
COMO (CES) Una nuova collaborazione è nata tra il CFP, Centro di Formazione Professionale, di Como e il Giornale di Como 7. Ogni mese infatti il CFP proporrà ai nostri lettori una ricetta che gli allievi dell'istituto hanno imparato a lezione. Questo mese i giovani cuochi della 3[^]B propongono lo sformato di broccoli che hanno realizzato con lo chef docente **Luca Molteni**.

Come preparare lo sformato di broccoli

Iniziare pulendo i broccoli: separare le cimette dal loro fusto, quindi lavare e tenere da parte. Sbucciare i fusti dei broccoli e tagliarli a pezzi. Lessare i broccoli in abbondante acqua bollente, quindi scolate la verdura e lasciatela in un colapasta. Passare i broccoli al passaverdure, (tranne 20 cimette per la decorazione), raccogliendo la purea in una ciotola. In una bastardella mettere 500 gr di panna, aggiungere le uova, sale, pepe, 100 gr di parmigiano e la purea di broccoli. Imburrare gli stampini e riempirli con il composto ottenuto. Prendere una teglia che possa contenere tutti gli stampini, riempirla di acqua per un terzo della sua altezza:

quando l'acqua bollirà, spegnere il fuoco, immergere gli stampini nel bagnomaria e infornate in forno già caldo a 180° C per circa 40 minuti. (oppure 1 ora a 84° vapore).

Nel frattempo preparare la salsa. Sciogliere il burro, una volta sciolto aggiungere la farina e mescolare cuocendo per qualche minuto, girando sempre il roux, aggiungere latte e panna caldi e far addensare la salsa. Stemperare con il caprino, aggiungendolo poco alla volta. Sfornare gli stampini e, prendendoli con delle pinze o con delle presine, immergeteli in un



bagnomaria di acqua fredda per qualche secondo, per raffreddarli velocemente. Capovolgere gli stampini sui piatti da portata, così da estrarre i piccoli sformati. Conspargere di sfor-

RICETTA

INGREDIENTI

Per 10 sformatini: 1,5 kg broccoli, pepe bianco da macinare al momento q.b., sale fino q.b., 5 uova, 800 gr panna, 200 gr Grana Padano DOP da grattugiare, burro per gli stampi, 4 spicchi d'aglio.

Per la salsa: 20 gr di farina, 20 gr di burro, 200 gr di latte, 200 gr di panna, 200 gr di caprino.

DIFFICOLTÀ

Media

TEMPO

1 ora

mati di broccoletti con la salsa di caprino e guarnire i piatti con le piccole cimette lessate e saltate con un po' di aglio e olio d'oliva.

© RIPRODUZIONE RISERVATA