



# Broccolo romanesco gratinato con polenta e funghi trifolati

35 minuti

10



Broccolo Romanesco



Funghi Champignon



Polenta



Panna Da Cucina



Formaggio a pasta  
dura grattugiato



Panko (pangrattato  
giapponese)



Noce moscata



Prezzemolo



Aglio



Com'è andata la tua consegna?  
Scannerizza il QR code  
e faccelo sapere!

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva



## Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Broccolo Romanesco	500 g	1000 g
Funghi Champignon	250 g	500 g
Polenta	1 pacchetto	2 pacchetti
Panna Da Cucina <b>7)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Formaggio a pasta dura grattugiato** <b>7) 8)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Panko (pangrattato giapponese) <b>13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Noce moscata	1 pacchetto	2 pacchetti
Prezzemolo**	5 g	10 g
Aglione	1 spicchio	2 spicchi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>712 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2074 kJ/ 496 kcal	291 kJ/ 70 kcal
Grassi (g)	17 g	2 g
Grassi saturi (g)	11 g	1 g
Carboidrati (g)	65 g	9 g
Zuccheri (g)	7 g	1 g
Fibre (g)	9 g	1 g
Proteine (g)	22 g	3 g
Sale (g)	2 g	0.3 g

## Allergeni

**7)** Latte **8)** Uova **13)** Cereali contenenti glutine

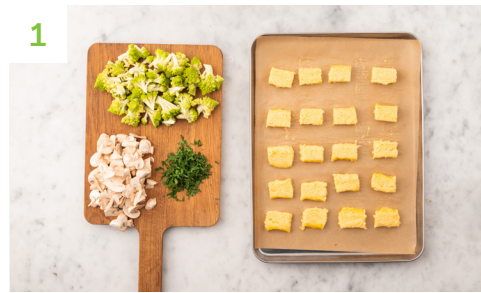
Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

## Mi raccomando!

### Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti  
Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro

1



## Preparare gli ingredienti

- Preriscaldate il forno a 220 °C (oppure 200 °C se ventilato).
- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata per sbollentare il **broccolo**.
- Dividete il **broccolo** in cimette.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.
- Eliminate la parte finale del gambo dei **funghi**, puliteli da eventuali residui di terra e tagliateli sottilmente.
- Sbucciate l'**aglio** e tagliatelo a metà.
- Tagliate la **polenta** a fette spesse circa 1 cm, quindi dividetela a metà e disponetele in una teglia foderata di carta da forno.

3



## Rosolare i funghi

- Scaldare nel frattempo un'altra padella a fuoco medio con 1 cucchiaio d'**olio** e rosolate l'**aglio** per 1-2 minuti.
- Aggiungete i **funghi**, un pizzico di **sale** e **pepe** e cuocete per 7-8 minuti a fuoco medio, quindi conditeli con un pizzico di **prezzemolo**.

2



## Cuocere i broccoli e la polenta

- Sbollentate i **broccoli** per 4-5 minuti.
- Scolateli, poneteli in una pirofila e versate sopra la **panna**.
- Mescolate in una ciotolina il **panko**, il **formaggio grattugiato**, un filo d'**olio**, **sale**, **pepe** e un pizzico di **noce moscata**. Spolverizzate il composto ottenuto sui **broccoli** e terminate con un pizzico di **prezzemolo** e 1 cucchiaio di **olio** a persona.
- Infornate nella parte superiore del forno i **broccoli**, in quella sottostante la **polenta** e cuocete per circa 15-20 minuti.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti la **polenta**, adagiatevi sopra i **funghi** trifolati e accompagnate con il **broccolo gratinato**.