



Cavolfiore gratinato



Ingredienti per 1 porzione

1	Calshake® POWDER neutro
1/2	cavolfiore
25 g	di burro
25 g	di farina di frumento
75 g	di formaggio grattugiato
240 ml	di latte intero 3.5 % sale, pepe

Valori nutrizionali per porzione

Energia.....	625 kcal
Proteine.....	20,0 g
Carboidrati...	50,0 g
Grassi.....	38,0 g



Preparazione

1. Preriscaldare il forno a 180 °C.
2. Mescolare Calshake neutro come al solito con il latte. Cuocere il cavolfiore in acqua salata. Scaldare Calshake POWDER neutro, il burro e la farina in una pentola, mescolando continuamente, fino a ottenere una massa densa e omogenea. Aggiungere il formaggio e mescolare fino a farlo sciogliere.
3. Condire con sale e pepe.
4. Trasferire il cavolfiore in una teglia e versarvi sopra la salsa al formaggio. Cuocere in forno a ca. 180 °C finché il cavolfiore appare dorato.