

SFORMATINO DI COUS COUS AI BROCCOLI

I broccoli mi piacciono tantissimo e purtroppo siamo agli sgoccioli.. oggi voglio proporvi una ricettina velocissima ma molto sfiziosa proprio con questo ortaggio, in abbinamento ho fatto una salsa al formaggio Bastardo del grappa che ho "conosciuto" durante un corso di cucina e che trovo buonissimo purtroppo faccio molta fatica a trovarlo dalle mie parti. E' un formaggio veneto di pasta morbida e dal sapore dolce.



SFORMATINO DI COUS COUS AI BROCCOLI

per 4 sformatini

200 gr di cous cous
300 gr di cimette di broccoli
40 gr di mandorle salate
1/2 spicchio d'aglio
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

fonduta ai broccoli

50 gr di formaggio Bastardo del grappa o pecorino
25 gr di farina
300 ml latte

(50 gr di broccoli lessati)

Cuocete i broccoli a vapore, intanto mettete a bollire 200 ml di acqua con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva. Quando

l'acqua bolle versatela sul cous cous che avrete messo in una ciotola abbastanza capiente perchè gonfierà abbastanza. Continuate a mescolare con una forchetta finchè il cous cous sarà tiepido poi con le mani procedete con la sgranatura, ovvero sfregate il cous cous tra le mani finchè sarà freddo e senza grumi.

Frullate 250 gr di broccoli con l'aglio e 4-5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, regolate di sale e pepe.

Mescolate il cous cous con la salsa di broccoli e riempite degli stampini monodose.

Preparate la fonduta, mettete la farina in un pentolino, sersate il latte, che avrete fatto precedentemente scaldare, mescolate vigorosamente con la frusta per evitare grumi, aggiungere il Bastardo, rimettere sul fuoco e continuate a mescolare finchè il composto sarà liscio e omogeneo, frullate i 50 gr di broccoli e uniteli alla salsa, salate se necessario.

Scaldate al microonde o a bagnomaria. Mettete negli stampini monodose per dare la forma. Sformate e versateci sopra qualche cucchiaino di fonduta. Decorate con una cimetta e delle mandorle tritate.