

**CANNAMELA**

## Timballo di verdure



# Ingredienti

- 100 g piselli lessati
- 400 g zucca mondata
- 100 g carota mondata
- 250 g patata mondata
- 1 cucchiaino insaporitore con sale iodato al gusto delicato CANNAMELA
- 45 g burro
- 20 g olio extravergine d'oliva
- 250 g latte
- 30 g farina
- 60 g grana grattugiato
- 3 uova
- qb pangrattato
- 500 g verdure miste cotte a vapore (broccoli, patate, zucchine, rapa rossa, cipolla)

 Porzioni 3 persone	 Portata Piatto unico
 Tempo 30 minuti	 Difficoltà Media
 Cottura In forno, In padella, In casseruola	 Kcal per persona 606*

\* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

**DOLCI CUCINA**



## Preparazione

- 1 Cubettare carota, patata e zucca. Sciogliere olio e burro e unire le verdure.
- 2 Stufare a fiamma bassa per 20 min e insaporire con l'insaporitore con **sale iodato al gusto delicato CANNAMELA**.

- 3 Allontanare dal calore e frullare le verdure.
- 4 Besciamella: sciogliere in una casseruola il burro (25 g), unire la farina e il sale, poi mescolare rapidamente con una frusta.
- 5 Diluire con il latte e porre su fuoco moderato. Sempre mescolando addensare la besciamella.
- 6 Amalgamare la besciamella alla purea di verdure, poi unire le uova leggermente sbattute e il formaggio.
- 7 Completare la massa con i piselli.
- 8 Versare il composto negli stampi a ciambella di Ø 12 cm con foro centrale di Ø 5 cm unti, e cosparsi con il pangrattato, quindi infornarli a bagnomaria a 175° per 25 min.
- 9 Sfnare, attendere 10 min e sformare i timballi nei piatti.
- 10 Al centro di ogni timballo distribuire le verdure cotte a vapore e cospargere con un pizzico di **insaporitore con sale iodato al gusto delicato CANNAMELA**.