

Sformato di verdure - Torte salate e sfornati



Difficoltà



Costo



Tempo di preparazione

30 min



Tempo di cottura

50 min



Calorie a porzione

365 kcal

Ingredienti

**DOSI PER
4 porzioni**

24 Finocchi

16 Zucchine

12 Uova

200 g di Parmigiano grattugiato

2 l di Besciamella

4 spicchi di Aglio

4 ciuffetti di Prezzemolo

4 noci di Burro

16 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale e Pepe

Preparazione

- Mondate le verdure, lavatele sotto l'acqua corrente; preparate un trito con il prezzemolo e l'aglio.



- Tagliate i finocchi in quarti e cuoceteli a vapore per 20 minuti circa.
- Nel frattempo tagliate le zucchine a tocchettini e trasferite in padella con con il trito preparato, salate e fate cuocere per 5 minuti circa, unendo poca acqua calda quando è necessario.
- Una volta cotti, passate i finocchi in padella con il burro, regolate di sale e pepe, poi frullateli e trasferiteli in una ciotola capiente.
- Unite le zucchine, la besciamella e lasciate intiepidire, quindi aggiungete le uova, una alla volta e il formaggio, infine mescolate con cura per amalgamare gli ingredienti.
- Versate il composto in una terrina imburrata e infarinata, livellate la superficie e cuocete per mezzora in forno già caldo a 200°C (funzione statica).
- Lasciate intiepidire lo sformato e servitelo.