



Ingredienti

200 g di pasta corta (io ho usato gli anelletti)

Sale

Olio d'oliva

1 porro biologico lavato e tagliato a fette

300 g di broccolo lavato e sbollentato

200 ml di [besciamella light](#)

Preparazione

In un'ampia padella lasciamo scaldare un filo d'olio d'oliva, sul quale butteremo il nostro porro affettato e spadelleremo per qualche minuto fino al completo assorbimento dell'olio!

Aggiungiamo quindi 1 bicchiere d'acqua e il broccolo, sbriciolato in piccoli pezzi, aggiungiamo del sale e copriamo.

Lasciamo cuocere circa 20 minuti, mescolando di tanto in tanto.

A fine cottura (quando il porro sarà morbido) spegniamo il fuoco e scopriamo lasciando intiepidire a temperatura ambiente.

Quindi cuociamo la pasta e scoliamola. Nella pentola della pasta mescoliamo, besciamella, verdure e pasta quindi versiamola negli stampini per muffin (io ne ho usati sia in silicone che in

metallo).

Quindi inforniamo gli stampini per circa 15 minuti a fuoco medio.

Sforniamo e lasciamo intiepidire almeno mezz'ora prima di togliere dagli stampi e servire.