



Ingredienti

1 broccolo lessso
400 g di anelletti (pasta)
1 cipolla
50 g di parmigiano grattugiato
80 g di emmenthal a dadini
per labesciamella light
2 cucchiaini di farina
2 cucchiaini di olio d'oliva
sale
noce moscata in polvere
300 ml di latte

Preparazione

Prendiamo il nostro broccolo lessato e passiamolo in padella con una cipolla affettata e soffritta. Schiacciamo il nostro broccolo e aggiungiamo un bicchiere d'acqua calda e il sale se non c'era già in modo da agevolarne la cremosità. Mettiamoci a cuocere la pasta e nel frattempo

Prepariamo la besciamella light

ATTENZIONE si tratta di una besciamella senza burro o margarina, ma preparata con dell'ottimo olio d'oliva (ricetta copiata dalla suocera!).

In un tegamino con il fondo spesso versiamo i 2 cucchiaini di olio d'oliva e la farina. Mescolare a fuoco spento finché la farina non avrà assorbito l'olio e poi aggiungiamo poco per volta il latte, mescolando finché non otterremo una cremina sempre più liquida. Grattugiamo una spolverata di noce moscata sopra questa cremina e aggiungiamo un pizzico di sale. Mescoliamo su un piccolo fuoco finché non risulterà più soda.

Appena la pasta sarà cotta, scoliamola e rimettiamola nel tegame di cottura insieme alla besciamella, ai broccoli schiacciati e ai formaggi. Mescoliamo tutto per bene e poi versiamo in una grande teglia. Inforniamo per circa 20 minuti e poi sforniamo.

Lasciamo riposare un po' prima di servire in modo da avere l'effetto sfornato!

Con queste dosi mangiano 7/8 persone. Per un paio di giorni si conserva in frigo.