

Sformato di carote su fonduta e crema di spinaci

Ingredienti

[one-third-first]

Per lo sformato di carote

1 kg di carote (ca 700 g bollite)

700 g di salsa besciamella densa (500 ml di latte, 100 g di burro, 100 di farina)

100 ml di crema di latte

3 uova

100 g di parmigiano grattugiato

Sale e noce moscata qb

70 g di burro per imburrare gli stampini

[/one-third-first]

[one-third]

Per la crema di spinaci

500 kg di spinaci freschi oppure 150 g ca di spinaci precotti surgelati

20 g di burro

5 g ca di farina di riso

150 ml ca di fondo vegetale

50 ml di panna fresca (facoltativa)

Sale qb

[/one-third]

[one-third]

Per la fonduta al formaggio

100 g di parmigiano grattugiato

250 ml di panna fresca oppure 250 ml di besciamella fluida (250 ml di latte, 5 g di burro, 5 g di farina, sale)

[/one-third]

Procedimento

Per lo sformato di carote

1. Mondare le carote, tagliarle a pezzi e lessarle.
2. Scolare le carote e frullarle con i restanti ingredienti della ricetta.
4. Pennellare con burro fuso gli stampi (stampini monoporzione o tortiera o pirofila) e versarvi il composto di carote fino a riempirli completamente.
5. Cuocere in forno a 165° C per circa 40'-50'.
6. Lasciare riposare gli sformatini 7-8' prima di sformarli. Servire con la crema di spinaci e la fonduta al pecorino.

Per la crema di spinaci

1. Mondare gli spinaci e scottarli in con poca acqua.
2. Frullare gli spinaci con l'acqua di cottura ed il fondo vegetale.
4. Portare la preparazione a bollore ed unire il burro e la farina di riso diluita in poca acqua. Lasciare cuocere 7-8' ed aggiustare di sale.
5. Regolare la densità della crema con il fondo vegetale e filtrarla al colino cinese stamina. Unire la panna e tenere in caldo a bagnomaria fino al momento del servizio.

Per la fonduta al pecorino

1. Far ridurre la panna fresca della metà oppure preparare la salsa besciamella con le dosi indicate.
2. Unire alla panna bollente il formaggio grattugiato.
3. Mescolare e continuare la cottura a fuoco dolce fino a quando il formaggio si scioglie e la fonduta raggiunge la giusta densità. Filtrare al colino cinese se si desidera e tenere in caldo a bagnomaria fino al momento del servizio.

Consigli & curiosità

- a) Cuocere lo sformatino a bagnomaria in forno per evitare la formazione della crosta intorno.
- b) Nelle diete macrobiotiche e vegetariana, gli sformati possono essere realizzati con una besciamella preparata con farina, olio al posto del burro e acqua al posto del latte.
- c) Piatto ipocalorico, può essere servito come secondo e, in piccole dosi, come contorno o antipasto
- d) La guarnizione come pure la salsa di accompagnamento varia a secondo dell'ingrediente di base utilizzato nello sformatino (es. lo sformatino di tarassaco potrebbe essere accompagnato con fonduta valdostana e guarnito con pomodorini tagliati a spicchi e ciuffetti di aneto; lo sformatino di broccoli potrebbe essere accompagnato con una salsa all'acciuga e guarnito con ciuffetti di prezzemolo; lo sformatino di zucchine potrebbe essere accompagnato con una vellutata di pomodoro e guarnito con foglie di basilico o più semplicemente con parmigiano grattugiato spolverato sul piatto e qualche goccia di pesto al basilico; lo sformatino di patate o di verdure a foglie potrebbe essere accompagnato con una salsa al pecorino e una brunoise di verdure.

e) Seguendo lo stesso procedimento è possibile preparare altri tipi di sfornato (spinaci, zucchine, carciofi, tarassaco, ecc).

e) Imburrare gli stampi e cospargerli di pan grattato.

Una variante di facile realizzazione è la seguente:

Ingredienti

250 g di ortaggi lessati e strizzati (es. spinaci, tarassaco) o saltati in padella (es. zucchine, carciofi); glassati (es. carote)

250 g di panna fresca

2 uova

1 tuorlo

40 g di parmigiano grattugiato

sale e pepe q.b.

burro fuso per gli stampi

Procedimento

1. Versare tutti gli ingredienti in una bastardella e frullarli con un mixer ad immersione.
2. Riempire gli stampi imburrati e cuocere in forno a bagnomaria a 150-160°C per circa 40'.
3. Lasciare riposare circa 5' prima di sformare e servire.

Ricetta dello Chef A. Solillo