

Sformato di broccoli, cavolfiore e zucca glassata con granella croccante di salsa di soia

Tempo totale **45 Min** 15 Min Tempo di preparazione **30 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
1.380 kJ / 329 kcal

Grassi: **12,9 g** Proteine: **13,1 g**
Carboidrati: **40,5 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

320 g di broccoli
320 g di cavolfiore
320 g di polpa di zucca
1 cucchiaino di olio d'oliva
100 ml di succo di mela
1 cucchiaio [Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman](#)

per la besciamella:

2 cucchiai di olio di arachidi (o altro olio vegetale)
30 g di farina di frumento
400 ml di latte d'avena (o latte di mandorla o di soia)
50 ml di brodo vegetale
2 cucchiai di latte di cocco
1 cucchiaino di zucchero
0,5 cucchiaino di sale
pepe

per la granella di salsa di soia:

1 cucchiaino [Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman](#)
1 cucchiaio di olio di arachidi (o altro olio vegetale)
0,5 tazza [Panko Kikkoman - Pangrattato in Stile Giapponese](#)
2 gambi di prezzemolo

PREPARAZIONE

Passaggio 1

tagliare broccoli e cavolfiore in piccole cimette, lavare, sbollentare e scolare per bene. Lavare la zucca e tagliarla a pezzetti (di circa 1 cm). Scaldare l'olio in un piccolo tegame, aggiungere la zucca e farla saltare. Versare il succo di mela e portarlo a ebollizione. Aggiungere la salsa di soia e proseguire la cottura fino a far evaporare quasi del tutto il liquido.

Passaggio 2

Per la besciamella, scaldare l'olio di arachidi in un tegame, aggiungere la farina e far dorare. Versare gradualmente il latte d'avena caldo, il brodo e il latte di cocco, portare a ebollizione mescolando continuamente e far cuocere per circa 1-2 minuti. Condire la salsa con zucchero, sale e pepe.

Passaggio 3

Preriscaldare il forno a 160 °C, se statico con calore superiore e inferiore (140 °C se ventilato). Per la granella di salsa di soia, mescolare per bene la salsa di soia e l'olio di arachidi. Mettere la farina di Panko in una ciotola, versarvi sopra la miscela di salsa di soia e olio di arachidi e amalgamare. Distribuire la miscela di Panko su una leccarda rivestita con carta da forno e cuocere per circa 6-7 minuti. Lavare e tamponare il prezzemolo, staccare le foglioline e tritarle finemente. Togliere la miscela di Panko dal forno e mescolare con il prezzemolo.

Passaggio 4

Aumentare la temperatura del forno a 220 °C, se statico con calore superiore e inferiore (200 °C se ventilato). Disporre la zucca glassata in una teglia e alternare broccoli e cavolfiori. Cospargere con la besciamella e cuocere in forno per circa 2-3 minuti finché la superficie non diventa dorata. Togliere lo sformato dal forno, cospargere con la granella di salsa di soia e servire.