

*Ortolani professionisti producono, vicino a casa tua,  
prodotti ortofrutticoli freschi, controllati e garantiti.*

Tutta la produzione AgriBologna viene realizzata secondo moderne tecniche di coltivazione a basso impatto ambientale e attraverso controlli lungo tutto il percorso produttivo: dalla semina o trapianto alla raccolta, dalla lavorazione e confezionamento fino alla distribuzione ai negozi e ai reparti dei supermercati.

Queste garanzie di "tracciabilità" dei prodotti offrono al consumatore la certezza di un prodotto freschissimo, controllato e soprattutto sano: ogni frutto, verdura od ortaggio coltivato da AgriBologna è, in massimo grado, un vero concentrato di vitamine, di sali minerali e di tutte quelle proprietà nutritive che fanno della frutta e della verdura dei preziosi alleati per la salute e il benessere.

*Le ricette del contadino "Freschi e genuini"  
sono anche sul sito Agribologna. Scaricale e prova!*



[www.agribologna.it](http://www.agribologna.it)

*Freschi  
e genuini...*

*...come avere l'orto di casa*





*Il cavolo è da sempre protagonista di molte ricette della tradizione popolare, in particolare nei mesi invernali. Il cavolo infatti è un alimento che sopporta bene il freddo senza l'aiuto di serre protettive, anzi è il gelo a rendere le sue foglie così tenere e appetitose.*

*Il cavolo è l'ortaggio anti-raffreddore per eccellenza grazie all'elevato contenuto di vitamina C e zolfo, disinfettante e tonificante nelle affezioni dell'apparato respiratorio.*

*I cavoli cotti, poi, sono preziosi nelle diete ipocaloriche perché praticamente non contengono di grassi.*



### **Preparazione**

Eliminare le foglie più dure e sciupate dal cavolfiore, lavare e lessare senza salare.

Preparare una besciamella versando la farina in una ciotola e unendo il latte poco alla volta.

Passare il tutto al colino per eliminare eventuali grumi, versare in una casseruola e fare cuocere a fuoco moderato mescolando. Aggiungere il sale, il pepe ed una grattugiata di noce moscata. Portare ad ebollizione.

Dividere il cavolfiore in cimette e distribuirle in una pirofila. Versare la besciamella sopra il cavolfiore. Distribuire il parmigiano grattugiato.

Cuocere in forno caldo per circa 20/30 minuti ed alla fine passare brevemente sotto il grill per ottenere una bella crosticina dorata.

Attendere qualche minuto prima di servire.

## **Cavolfiore gratinato**



### **Ingredienti per 4 persone:**

*1 cavolfiore grande, 1/2 litro di latte parzialmente scremato, 4 cucchiaini di farina, parmigiano grattugiato, pepe nero, noce moscata, sale.*

