

# Ingredienti

Mini cestini di Parmigiano Reggiano

- 150 g di Parmigiano Reggiano, a pezzi

Crema di broccoli

- 500 g di acqua
- 300 g di cimette di broccoli
- 30 g di olio extravergine di oliva
- 1 spicchio di aglio
- ½ cucchiaino di sale
- 2 pizzichi di pepe nero macinato
- 1 - 2 pizzichi di peperoncino secco
- 125 g di fagioli bianchi di Spagna cotti

## Valori nutrizionali

### PER 100 G

Proteine	9,56 g
Carboidrati	4,31 g
Grassi	10,80 g
Fibre	2,71 g

### PER PORZIONE

Proteine	7,54 g
Carboidrati	3,40 g
Grassi	8,52 g
Fibre	2,14 g

# Cestini di parmigiano con crema di broccoli

Difficoltà

facile

Tempo di preparazione

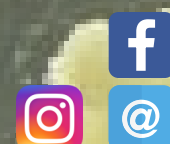
20 min.

Tempo totale

30 min.

Porzione

8 pezzi



[seguimi su: #monicacucinandoconbimby](#) per trovare altre ricette

[@scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com](mailto:monica79.bimby@gmail.com)

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA  
Ricette Low carb e Keto

[#monicacucinandoconbimby](#)

## Preparazione con Bimby

Mini cestini di Parmigiano Reggiano

- Preriscaldare il forno a 180°C. Sistemare sul piano di lavoro una teglia per mini muffin rovesciata, foderare una teglia da forno con carta forno e tenere da parte.
- Mettere nel boccale il Parmigiano Reggiano e grattugiare: 10 sec./vel. 10. Con un cucchiaio formare 9 mucchietti sulla teglia preparata, distanziandoli bene tra loro. Stendere ciascun mucchietto con il dorso del cucchiaio fino ad ottenere un disco. Cuocere in forno caldo per circa 5 minuti (180°C). Togliere con attenzione dal forno e, con molta attenzione sistemare ciascun dischetto sopra la teglia dei mini muffin preparata, schiacciando per dare la forma di un cestino e lasciar raffreddare.

Crema di broccoli

- Mettere nel boccale l'acqua, posizionare il cestello e sistemare al suo interno le cimette di broccoli. Chiudere con il coperchio e cuocere a vapore: 20 min./Varoma/vel. 1. Togliere il cestello con l'aiuto della spatola. Tenere da parte 100 g di acqua di cottura e svuotare il boccale.
- Mettere nel boccale l'olio extravergine di oliva, l'aglio, il sale, il pepe e il peperoncino, insaporire: 4 min./120°C/vel. 1.
- Aggiungere metà cimette di broccoli cotte, i fagioli e l'acqua di cottura tenuta da parte, frullare: 30 sec./vel. 8. Riunire sul fondo con la spatola.
- Frullare: 30 sec./vel. 8.
- Farcire i cestini con la crema. Servire.

## Preparazione senza Bimby

Mini cestini di Parmigiano Reggiano

- Preriscaldare il forno a 180°C. Sistemare sul piano di lavoro una teglia per mini muffin rovesciata, foderare una teglia da forno con carta forno e tenere da parte.
- Grattugiare il Parmigiano Reggiano. Con un cucchiaio formare 9 mucchietti sulla teglia preparata, distanziandoli bene tra loro. Stendere ciascun mucchietto con il dorso del cucchiaio fino ad ottenere un disco. Cuocere in forno caldo per circa 5 minuti (180°C). Togliere con attenzione dal forno e, con molta attenzione sistemare ciascun dischetto sopra la teglia dei mini muffin preparata, schiacciando per dare la forma di un cestino e lasciar raffreddare.

Crema di broccoli

- Cuocere in acqua calda le cimette dei broccoli. A fine cottura tenere da parte 100 g di acqua di cottura.
- Mettere in una pentola l'olio extravergine di oliva, l'aglio, il sale, il pepe e il peperoncino ed insaporire.
- Aggiungere metà cimette di broccoli cotte, i fagioli e l'acqua di cottura tenuta da parte, frullare con un frullatore ad immersione.
- Farcire i cestini con la crema. Servire.