CAVOLFIORE AL MICROONDE

Ingredienti per 4 persone:

- 1 cavolfiore medio,
- alcune sottilette di formaggio,
- besciamella,
- noce moscata,
- sale,
- pepe.

Pulire il cavolfiore e utilizzare i fiori, metterli in una pirofila per forno a microonde, stesi in un unico strato.
Ricoprirli con le sottilette, cospargerli con noce moscata, sale e pepe a gradimento.
Versarvi sopra la besciamella, mettere il coperchio alla pirofila oppure stendere un velo di pellicola trasparente.
Fare cuocere per 20 minuti circa.