MARÍA



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Gratén de alubias

4 raciones 662 kcal

Ingredientes

- Cebolla
- Puerro
- Sal
- **1 cda** de harina
- Alubias
- Caldo
- Aromáticos
- Queso crema
- Panko
- Queso rallado

POR RACIÓN

Proteínas	**39 g**
Grasas	**16 g**
Hidratos	**94 g**
Fibra	**21 g**

Elaboración

1. Calentar la sartén a fuego bajo, añadir unas gotas de agua y, cuando se desplacen, agregar la grasa
2. Rehogar la cebolla y el puerro
3. Añadir sal y 1 cda de harina para formar el roux
4. Incorporar las alubias y el caldo, y dejar a fuego medio 5 minutos
5. Incorporar los aromáticos y el queso crema, e integrar
6. Cubrir la superficie con panko y queso rallado
7. Llevar al horno y, una vez esté en la bandeja, retirar el mango y repetir el mismo proceso después de 20 minutos de horneado

RECOMENDACIONES

Las sartenes con revestimiento son muy cómodas para cocinar, pero hay que saber usarlas: calentarlas a fuego bajo, añadir unas gotas de agua y, cuando se desplacen, agregar la grasa. Son fáciles de limpiar: dejarlas en remojo un rato y después pasar cualquier tipo de estropajo.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de MARÍA
cooknest.app/@easyxbusy · Instagram @easyxbusy