HerZechef 👆



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Coliflor con bechamel

4 raciones 534 kcal

Ingredientes

Coliflor

BECHAMEL

- **125gr** de harina de trigo
- **125gr** de mantequilla
- **1L** de leche
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto
- Nuez moscada al gusto

POR RACIÓN

Proteínas	**14 g**
Grasas	**35 g**
Hidratos	**42 g**
Fibra	**3,4 g**

Elaboración

1. Hervir la coliflor en un cazo con agua y un poquito de sal durante unos 8 o 10 minutos
2. Mientras tanto, en otra sartén, mezclar la mantequilla fundida con la harina
3. Mezclar durante unos minutos para que se tueste la harina
4. Añadir la leche caliente y remover sin parar hasta obtener la textura deseada y sin grumos
5. Si quedan grumos, triturar con turmix
6. Añadir un poquito de sal, pimienta negra y nuez moscada al gusto y mezclar
7. Cuando la coliflor esté hervida, cubrir con bechamel el fondo de un recipiente apto para horno
8. Colocar la coliflor y cubrir con más bechamel por encima
9. Añadir queso por encima
10. Hornear a máxima temperatura con calor por arriba para que se gratine el queso

Hecho con CookNest

Todas las recetas de HerZechef 👆
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto