Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

# Huevos con bechamel empanados

1h30 · 8 raciones · 289 kcal

## Ingredientes

### HUEVOS

8 huevos (16 mitades)

### BECHAMEL

1 vaso y medio de leche (ir añadiendo cada vez que sea necesario)

2 cucharadas de mantequilla

2 o 3 cucharadas de harina

Sal, pimienta y nuez moscada

### EMPANADO Y FRITURA

Huevo batido

Pan rallado

Aceite

### POR RACIÓN

| | |
|---|---|
| Proteínas | 12 g |
| Grasas | 20 g |
| Hidratos | 15 g |
| Fibra | 0,7 g |

## Elaboración

### HUEVOS

1. Cocer los huevos unos 12 minutos a fuego alto
2. Troceamos los huevos por la mitad

### BECHAMEL

3. Preparar la bechamel en robot de cocina o en olla
4. Remover muy bien a fuego lento durante 7 u 8 minutos, sin parar de remover
5. Es importante que la bechamel esté caliente

### RELLENO

6. Colocar la bechamel en una fuente, el huevo y más bechamel por encima
7. Se puede poner bechamel por un lado o por los dos lados del huevo
8. Dejar reposar una hora en la nevera para que se enfríe y coja consistencia

## EMPANADO Y FRITURA

9. Pasar uno a uno por huevo batido y pan rallado
10. Añadir aceite en una sartén bien caliente
11. Freír a fuego alto por ambos lados durante un par de minutos hasta que estén listos
12. Quitar el aceite sobrante con papel absorbente

### RECOMENDACIONES

Se puede hacer con bechamel por un lado o por los dos lados del huevo. La bechamel puede prepararse en robot de cocina o en olla.

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA

cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta