

# Coliflor y brócoli con bechamel al horno con judías rojas y queso gratinado

Familia Vegetariano <650 calorías

Cocinando: 15 min • Listo en: 35 min

8



Brócoli



Floretes de coliflor



Nata líquida



Nuez moscada



Judías rojas



Panko



Queso rallado

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua, mantequilla, harina, orégano.

## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Bol, colador, sartén grande, olla grande, fuente para el horno, varillas.

## Ingredientes

	2P	4P
Brócoli	250 gramos	500 gramos
Floretes de coliflor	400 gramos	800 gramos
Nata líquida* 7)	250 gramos	500 gramos
Nuez moscada	1 sobre	2 sobres
Judías rojas	390 gramos	780 gramos
Panko 13)	25 gramos	50 gramos
Queso rallado* 7)	60 gramos	120 gramos
Mantequilla	2 cucharadas	4 cucharadas
Harina	1 cucharadita	2 cucharaditas
Orégano	2 cucharaditas	4 cucharaditas
Orégano para el aderezo	1 cucharadita	2 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	674 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2590/ 619	384/ 92
Grasas (g)	25,4	3,8
de las cuales saturadas (g)	15,6	2,3
Carbohidratos (g)	54,1	8,0
de los cuales azúcares (g)	15,9	2,4
Proteínas (g)	32,1	4,8
Sal (g)	1,5	0,2

## Alérgenos

7) Leche 13) Cereales que contienen gluten.

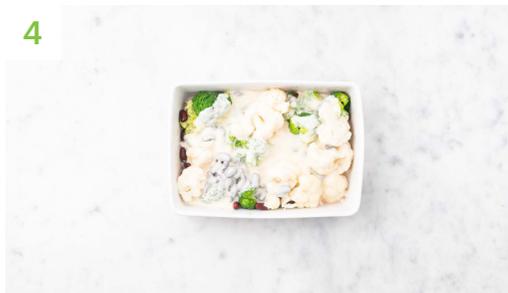
Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Recíclame!



### Hierve las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220° con la opción de gratinar. En una olla, agrega abundante **agua** y una pizca de **sal**. Corta el tronco del **brócoli** y, luego, corta una mitad (doble para 4p) en floretes medianos. Una vez el **agua** hierva, agrega los **floretes de coliflor** y **brócoli** y cocina durante 8-10 min, hasta que estén blandos.



### Combina los ingredientes

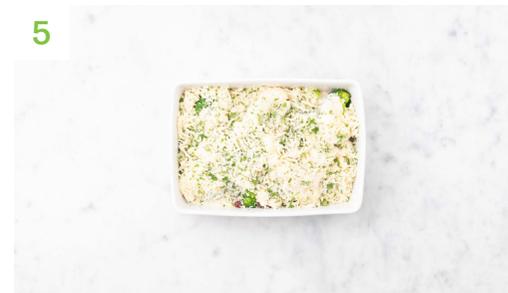
Cuando las **verduras** estén listas, escúrrelas. Luego, agrégalas a la fuente del horno junto a las **judías rojas**, **salpimentada** y remueve, de forma que todos los ingredientes se repartan por la fuente. Agrega la **bechamel** sobre las **verduras** y **judías rojas**.



### Prepara la bechamel

En una sartén, calienta a fuego medio la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes) y deja que se derrita. Luego, agrega la **harina** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 2-3 min, removiendo con varillas. Añade la **nata líquida** y la **nuez moscada** y cocina 1-2 min, hasta que espese y quede una masa lisa. **Salpimenta** al gusto.

**CONSEJO:** Puedes sustituir la mantequilla por aceite de oliva si lo prefieres.



### Agrega el queso y hornea

Sobre la **bechamel**, agrega el **queso rallado** y la mezcla de **panko** y **orégano**. Hornea en el estante superior del horno durante 8-10 min, hasta que el **queso** se gratine y el **panko** se dore.



### Prepara las judías

Con ayuda de un colador, escurre las **judías rojas**, luego, agrégalas en una fuente para el horno. En un bol, mezcla el **panko**, el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) y un chorrito de **aceite**.



### Emplata y disfruta

Cuando esté listo, retira la fuente del horno y sírvela en la mesa. Sirve la **coliflor** y **brócoli** con **queso gratinado** en platos y espolvorea con el **orégano para el aderezo** (ver cantidad en ingredientes) al gusto.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

