

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.

1



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.

2



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. **Salpimienta** al gusto.

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

3



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**.

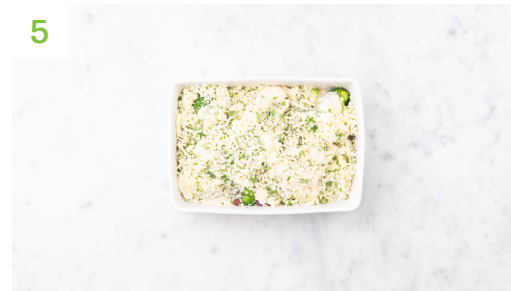
4



Combina los ingredientes

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

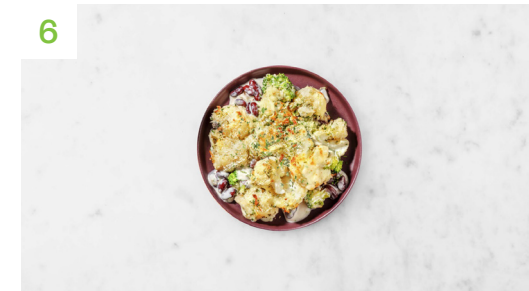
5



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.

6



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!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

