

Brócoli con besamel

Descripción

Esta receta la hago también con coliflor.



default watermark

Ingredientes: (Para cuatro personas).

- * 1 ramo grande de brócoli.
- * 1/2 cebolleta pequeña.
- * Queso para espolvorear por encima. Como siempre a vuestro gusto.
- * Harina, leche, agua, aceite de oliva, sal, nuez moscada.

Preparación:

Limpiar bien el brócoli, cortar en ramilletes pequeños. Lo ponemos en una olla rápida con agua y sal. Cerramos la olla y dejamos cocer 10 minutos. Una vez hecho, escurrimos y en una fuente para microondas, colocamos el brócoli y reservamos.



En una sartén, pochamos la cebolleta cortada fina, añadimos una cucharada sobra colmada de harina, removemos bien para que se haga, añadimos una pizca de nuez moscada y vertemos la leche poco a poco, que no nos quede muy líquida la besamel y sazonomos.



default watermark



CategorÃa

- Fecha de creaci3n**
noviembre 17, 2014

Footer Tagline

admin

default watermark