

REDcetas hortícolas



NOMBRE DEL PLATO

Coliflor con bechamel

NOMBRE DEL CENTRO EDUCATIVO

Rufino Blanco

TIPO DE PLATO

Plato principal

INGREDIENTES

- 1kg de coliflor
- 50g de harina
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Medio litro de leche
- 1 cucharadita de sal
- 1 pellizco de nuez moscada
- 200g de queso gruyère rallado



PREPARACIÓN

1. Pon agua a hervir y cuece la coliflor 20min
2. Escurre la coliflor y pon los ramilletes en una fuente de horno
3. En un cazo echa el aceite, la harina y la leche. Remueve a fuego bajo hasta conseguir una bechamel
4. Echa la bechamel sobre los ramilletes de coliflor y espolvorea el queso rallado por encima





- 5 Calienta el horno a 200 grados durante 10min.Mete la fuente en el horno durante otros 10min
6. Saca la fuente del horno y disfruta de una bechamel riquísima

