

# REDcetas hortícolas



## NOMBRE DEL PLATO

Brócoli gratinado al  
horno.

## NOMBRE DEL CENTRO EDUCATIVO

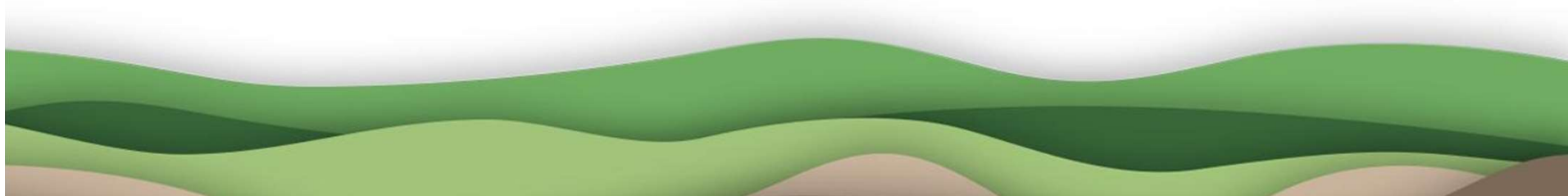
Equipo educativo Red de Huertos  
Escolares Sostenibles

## TIPO DE PLATO

Primer plato.

## INGREDIENTES

- 1 brócoli grande.
- 4 huevos.
- 150 ml de leche.
- 200 gramos de queso rallado.
- Sal.
- Pimienta.





### PREPARACIÓN

1. Pon una olla al fuego con agua y añádele sal.
2. Lava el brócoli y córtalo en ramilletes.
3. Añade los ramilletes en la olla y déjalo cocer durante unos 10-15 minutos.
4. Precalienta el horno a 200°C.
5. Prepara una fuente para horno con papel de horno y échale un poco de aceite de olive virgen extra.
6. Escurre bien el brócoli con un colador y coloca los ramilletes en la fuente.
7. A parte, en un bol bate los huevos. Luego, añádele la leche, mitad del queso rallado, sal y pimienta. Mezcla bien.
8. Verte tu mezcla encima del brócoli y espolvorea lo que queda del queso por encima.
9. Mete en el horno y hornea durante unos 15 minutos, hasta que el queso tenga un color dorado.

