Receta de Brócoli con Bechamel

05 Mar 2018

Buenos días a tod@s, comenzamos la semana con este plato de **Brócoli con Bechamel**, un plato sencillo de preparar y que se puede consumir durante todo el año, resulta muy atractivo incluso para los más peques de la casa que disfrutarán de este rico plato de verdura.

Ingredientes

- Brócoli (un Kg)
- Harina (40grs)
- Mantequilla (40grs)
- Leche (un litro)
- Sal y Pimienta negra
- Nuez moscada
- Queso parmesano rallado

Modo de Preparación

1. Separar el brócoli en ramitos, lavarlos bien y poner en una cacerola con agua hirviendo y sal, dejar cocer unos 20 minutos aproximadamente
2. Una vez cocido ponerlo con agua y hielo para cortar la cocción y potenciar su color verde
3. Preparar la bechamel poniendo la mantequilla en una sartén al fuego y cuando esté derretida, añadir la harina, después echar la leche caliente poco a poco y remover sin parar para que no se hagan grumos y quede una salsa fina y homogénea, ponerle sal, pimienta y nuez moscada al gusto
4. Poner el brócoli en una fuente apta para horno y cubrir con la salsa bechamel
5. Espolvorear con queso parmesano rallado y meter al horno a 180º hasta que quede bien doradito
6. Servir caliente y....buen provecho!!!