

## Receta de Endibias Enrolladas y Gratinadas

02 Oct 2017



Buenos días a tod@s, damos comienzo al mes de Octubre con esta receta de **Endibias Enrolladas y Gratinadas**, las endibias son un placer y se pueden tomar calientes o frías, tienen un alto valor nutricional, son ricas en minerales y bajas en sodio, resultan un plato muy rico y original que seguro os va a gustar bastante y que podéis utilizar como entrante de otro plato e incluso como plato único.

### Ingredientes

- Endibias (cuatro o más según comensales)
- Jamón york (una loncha por cada endibia)
- Margarina
- Leche
- Harina
- Salsa bechamel con queso (puede ser comprada o hacerla vosotr@s)
- Queso rallado

### Modo de Preparación

1. Limpiar las endibias y pasarlas por el grifo de agua fría
2. Ponerlas a hervir unos minutos en agua con un poco de sal
3. Sacarlas y escurrirlas bien
4. Preparar una salsa bechamel según vuestro gusto con la margarina y un poco de harina y leche, añadir un poco de queso
5. Enrollar las endibias con las lonchas de jamón york y colocarlas en una fuente para horno
6. Echar la salsa bechamel por encima y espolvorear con queso rallado
7. Meter la fuente en el horno y poner a gratinar unos minutos hasta que el queso esté doradito y a vuestro gusto
8. Servir calientes y....buen provecho!!!