

Coliflor con bechamel



Ingredientes

100 gr de queso enmental ligth

1 coliflor(separada en ramilletes)

1 cta de sal

25 gr de harina

20 gr de mantequilla extra ligera

250 ml de leche desnatada

1 ó 2 pellizcos de nuez moscada

2 pellizcos de pimienta molida

Personas: 6 pax

Tiempo total: 40 min

Preparación: 5 min

Cocinado: 35 min

Dificultad: baja

Preparación

Ralle el queso y reserve.

Ponga en un recipiente para microondas la coliflor sin agua en ramilletes y programe 15 minutos a 600 watios. Retire y reserve.

En una sartén o cacerola ponga la mantequilla y la harina y rehogue a fuego bajo, añada la leche y los condimentos (sal, nuez moscada, pimienta) y remueva poco a poco hasta conseguir una consistencia cremosa.

Precaliente el horno con grill a 200º.

Ponga los ramilletes de coliflor en una fuente de horno, cubra con la salsa, espolvoree con el queso rallado.

Ponga bajo el grill durante 10 min.o hasta que esté dorado. Sirva inmediatamente.

Coliflor con bechamel(thermomix)



Ingredientes

100 gr de queso enmental ligth
1 coliflor(separada en ramilletes)

1 cta de sal

25 gr de harina

20 gr de mantequilla extra ligera

250 ml de leche desnatada

1 ó 2 pellizcos de nuez moscada

2 pellizcos de pimienta molida

Personas: 6 pax

Tiempo total: 42 min

Preparación: 0 min

Cocinado: 42 min

Dificultad: baja

Preparación

Ponga el queso enmental ligth en el vaso y ralle 8 seg/vel/10. Vierta en un bol y reserve.

Ponga el agua en el vaso y los ramilletes de coliflor en el recipiente varoma. Sitúe el varoma en su posición y programe 25 min/varoma/vel1. Retire el varoma y vacíe el vaso.

Ponga el vaso la harina, la mantequilla, la leche, la sal, la nuez moscada, la pimienta y programe 7 min/90º//vel3.

Precaliente el horno con grill a 200º.

Ponga los ramilletes de coliflor en una fuente de horno, cubra con la salsa, espolvoree con el queso rallado.

Ponga bajo el grill durante otros 10 min. o hasta que esté dorado. Sirva inmediatamente.