



Coliflor y brócoli con bechamel al horno con judías rojas y queso gratinado

Familia Vegetariano

Cocinando: 15 min • Listo en: 35 min



4



Brócoli



Floretes de coliflor



Nata líquida



Nuez moscada



Queso rallado



Judías rojas



Panko



Perejil

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, mantequilla, agua, harina.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Fuente mediana para el horno, colador, sartén grande, olla grande, bol para mezclar, varillas.

Ingredientes

	2P	4P
Brócoli	250 gramos	500 gramos
Floretes de coliflor	400 gramos	800 gramos
Nata líquida* 7)	250 gramos	500 gramos
Nuez moscada	1 sobre	2 sobres
Queso rallado 7)	50 gramos	100 gramos
Judías rojas	340 gramos	680 gramos
Panko 13)	25 gramos	50 gramos
Perejil*	½ unidad	1 unidad
Mantequilla	2 cucharadas	4 cucharadas
Harina	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	664 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2408/ 575	363/ 87
Grasas (g)	25,0	3,8
de las cuales saturadas (g)	15,3	2,3
Carbohidratos (g)	56,2	8,5
de los cuales azúcares (g)	15,8	2,4
Proteínas (g)	30,8	4,6
Sal (g)	2,0	0,3

Alérgenos

7) Leche 13) Cereales que contienen gluten.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en helllofresh.es o nuestra app
para evaluar la receta.



Hierve las verduras

Precalienta el horno a 220° con la opción de gratinado. En una olla, agrega abundante **agua** y una pizca de **sal**. Corta el tronco del **brócoli** y, luego, corta la mitad del **brócoli** (doble para 4p) en floretes medianos. Una vez el **agua** hierva, agrega los **floretes de coliflor** y **brócoli** y cocina durante 8-10 min, hasta que estén blandos.



Combina los ingredientes

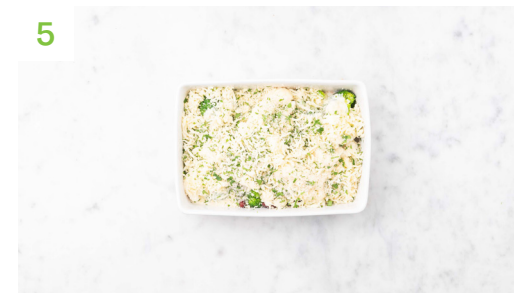
Cuando las **verduras** estén listas, escúrrelas. Luego, agrégalas en la fuente para el horno junto a las **judías rojas** y remueve, de forma que todos los ingredientes se repartan por la fuente. Agrega la **bechamel** sobre las **verduras** y **judías rojas**.



Prepara la bechamel

Pon una sartén a calentar a fuego medio con la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes) y deja que se derrita. Luego, agrega la **harina** (ver cantidad en ingredientes) y cocina todo junto 2-3 min, removiendo con varillas. Añade la **nata líquida** y la **nuez moscada** y cocina 1-2 min, hasta que espese y quede una masa lisa. **Salpimienta** al gusto.

CONSEJO: Puedes sustituir la mantequilla por aceite de oliva si lo prefieres.



Agrega el queso y hornea

Sobre la **bechamel**, agrega el **queso rallado** y la mezcla de **perejil** y **panko**. Mete la fuente en el estante superior del horno y hornea 8-10 min, hasta que el **queso** se derrita y se dore.



Prepara las judías

Con ayuda de un colador, escurre las **judías rojas**, luego, agrégalas en una fuente para el horno. Pica finamente la mitad del **perejil** (doble para 4p) y ponlo en un bol, reservando un poco aparte para el emplatado. Agrega el **panko** y un chorrito de **aceite** al bol y mezcla todo bien.



Emplata y disfruta

Cuando esté listo, retira la fuente del horno y sírvela en la mesa. Agrega sobre las **verduras** con **bechamel** y **queso** el **perejil** restante al gusto y sirve en platos.

¡Que aproveche!