

BRÓCOLI CON SALSA BECHAMEL

Delicioso y nutritivo brócoli, con esta rica salsa.

La salsa bechamel, también es conocida como salsa blanca, es una de las salsas más versátiles y populares de la cocina francesa.

INGREDIENTES

SALSA BECHAMEL

PORCIÓN: 1 litro

- Sal
- 90 ml. de aceite vegetal
- Pimienta en polvo
- Nuez moscada
- 1 litro de leche vegetal (la de su preferencia)
- 90 gr de harina de trigo

GUISADO

- Pan molido
- Sal
- Queso parmesano vegano (pueden comprarlo o imprimir la receta en:

QUESO PARMESANO – Cocina Vegan Fácil ()

- Queso de papa (pueden imprimir la receta en:

QUESO DE PAPA – Cocina Vegan Fácil ()

- Salsa bechamel

- Leche vegetal
- 1/2 kg. brócoli

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

SALSA BECHAMEL

una cacerola ponemos a calentar 1 litro de leche vegetal (Sólo calentar, no hervir). Cuando empiece a burbujear un poco, apagamos el fuego.

otra cacerola, vertemos 90 ml de aceite vegetal y dejamos que caliente el aceite. Agregamos 90 gr. de harina de trigo y mezclamos constantemente por un minuto y medio. Vertemos la leche caliente y seguimos mezclando. Cuando notemos que espesa un poco, bajamos a fuego bajo. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y mezclamos. Agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de nuez moscada. Seguimos mezclando. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos por 3 minutos más y apagamos el fuego.

.

GUISADO

el horno a 180° C o 350° F.

un molde para horno y agregamos 500 gr. de floretes de brócoli medianos. Lo bañamos generosamente con salsa bechamel y agregamos una capa de queso de papa de su preferencia. Espolvoreamos queso parmesano vegano (Opcional) y un poco de pan molido.

llevamos al horno por 10 minutos. Pasado ese tiempo lo sacamos y apagamos el horno.

Ver video

CREMA DE CALABAZA DE CASTILLA

¡Sin lácteos!

Una crema con un sabor único que estamos seguros te encantará.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 diente de ajo
- Jengibre
- Cebolla
- 1 zanahoria
- Apio
- Canela en polvo
- Clavo en polvo
- Salvia
- Nuez moscada
- Sal

- Pimienta molida
- Aceite de oliva
- 700 ml de caldo de verduras (Si no lo tienes, puede ser agua)
- 800g. calabaza de castilla

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

el horno a 200 ° C o 390° F.

en trozos 800 gr. de calabaza de castilla, les retiramos las semillas y la parte que parece como hilos. Los ponemos en una charola para horno y los condimentamos con un poco de pimienta en polvo, un poco de sal y un poco de aceite de oliva.

metemos al horno por una hora.

una cacerola vertemos 2 cucharadas de aceite de oliva. Agregamos un puñito de canela en polvo, un puñito de clavo en polvo, un poco de salvia en polvo y un puñito de nuez moscada. Mezclamos muy bien durante un minuto. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cebolla finamente picada y 1 zanahoria pelada y cortada en cubos muy pequeños, agregamos 3 trozos de apio partido en cubos muy pequeños, agregamos un trozo de jengibre pelado y finamente picado y un ajo finamente picado. Mezclamos por 2 minutos y apagamos el fuego.

la calabaza que está en el horno y la picamos con un tenedor. Les retiramos en un plato, las partes que estén suaves y volvemos a meter al horno la calabaza. Cuando ya estén todos los trozos suaves, le sacamos la pulpa y la pasamos a la cacerola junto con los demás ingredientes. Agregamos 700 ml de

caldo de verdura y encendemos a fuego alto. Tapamos la cacerola. Cuando comience a hervir, bajamos a fuego bajo y dejamos 15 minutos más. Apagamos el fuego y destapamos la cacerola. Dejamos enfriar.

toda la sopa en el vaso de la licuadora y licuamos hasta integrar todos los ingredientes y hasta obtener una crema. Apagamos la licuadora y vertemos la crema en una cacerola. Probamos y agregamos sal y pimienta al gusto. Mezclamos.

.

Ver video