

# 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