

VERDURAS EN SALSA BECHAMEL

Deliciosos y nutritivas verduras, 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

PORCIÓN 4 Personas

- 1 diente ajo
- Cebolla
- 1 zanahoria
- 2 calabacitas o calabacines
- 1 pimiento
- Aceite de oliva

- 200 g. brócoli
- 1 taza salsa bechamel
- 2 Cucharadas. levadura nutricional (opcional)
- Sal

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

en una cacerola 200 gramos de brócoli y le agregamos agua a cubrir. Le agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. A partir de que empieza a hervir, le dejamos 4 minutos más. Apagamos el fuego y colamos. (Pueden guardar el agua para hacer otra receta y se


utiliza como caldo de verdura) Apartamos.

un wok o sartén grande ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal, agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla partida en cuadros medianos. Movemos 30 segundos. Agregamos un ajo finamente picado y movemos 30 segundos. Agregamos una zanahoria partida en medias lunas delgadas Movemos por un minuto. Agregamos dos calabacitas partidas en medias lunas delgadas, movemos por un minuto y medio.

1 pimiento del color que gusten, sin semillas y partido en cuadros medianos. Mezclamos por 3 minutos. Agregamos el brócoli. Mezclamos durante 3 minutos más. Agregamos $\frac{3}{4}$ de cucharadita de sal y mezclamos por un minuto. Agregamos una taza de crema bechamel Mezclamos. Apagamos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

Ver video

@elizabethpalacio5212

Hola buenos días, que nutritiva receta, y que bueno que las verduras estén en su punto, es lo mejor, que bárbaros aparte de la reedición, recetas nuevas, la verdad es que si amerita un libro, que tengan un excelente inicio de semana, saludos besos y abrazos. 

         uy por cierto, los chiles rellenos quedan magníficos.

@ornellatallante8186

Las hicimos ayer para la cena. ¡Muy ricas! Muchas gracias por compartir sus recetas.

@euniceflores1595

Hice su receta y con la salsa bechamel que me sobró, la

agregué al spaghetti para acompañar a las verduras! Fue una delicia, a toda mi familia le gustó! Muchas gracias



@aselapalestina4648

Tengo una semana siguiendo sus videos y woow me encantan sus recetas. Hemos decidido dejar poco a poco de comer carne y comer sus ricas recetas. Dios la bendiga y saludos desde Seattle Washington hermosa señora