Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Couve-Flor e Brócolos Gratinados



Dificuldade
Média

Tempo
Entre 15-30 min

Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. Brócolos Pescanova
- 1 couve-flor média
- 80 g manteiga
- 50 g de queijo mozzarella
- 2,5 dl de leite
- 2 c. sopa de natas
- 3 c. de sopa de farinha
- sal, pimenta e noz-moscada q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
310 Kcal	**15** g	**12** g	**22** g

Preparação

1. Coza a couve-flor e os Brócolos por 10 min. e deixe escorrer. Coloque a couve-flor num tabuleiro de ir ao forno e disponha os Brócolos à volta.

2. Prepare o molho béchamel: derreta a manteiga, junte a farinha, mexa rapidamente e vá adicionando o leite, mexendo sempre até engrossar.

3. Por fim, junte as natas e tempere com sal, pimenta e noz-moscada. Deite este molho sobre a couve-flor e os Brócolos, coloque por cima o queijo mozzarella cortado em tirinhas e leve ao forno pré-aquecido a 200º para gratinar por 10 min.

4. Pode servir como entrada ou para acompanhar peixe ou carne.

Produtos Associados



Brócolos

400 g