

Gratinado de brócolos e couve flor



Ingredientes: 1 colher de sopa de sal
0 gota de água
1 unidade de brócolos
1 unidade de couve flor
0.25 chávena de manteiga derretida + 2 colheres de sopa
6 colher de sopa de farinha
2 chávena de leite integral + 1 de leite quente
0.333333 chávena de queijo gruyère ralado + 2 colheres de sopa
0.333333 chávena de parmesão ralado
1 pitada de noz moscada
1 pitada de pimenta caiena
3 colher de sopa de migalhas de pão

Instruções de preparação:

Leve uma panela de água para ferver e tempere com sal. Adicione os brócolos e cozinhe 4 minutos. Retire-os e coloque-os numa bacia com gelo. Adicione a couve-flor para a água e cozinhe 6 minutos. Retire-os e coloque-os numa bacia com gelo. Para o molho, derreta 1/4 de chávena de manteiga numa panela em lume baixo. Adicione a farinha e cozinhe, mexendo sempre, por 2-3 minutos. Retire do lume. Deite o leite quente de uma só vez e comece imediatamente a bater. Coloque novamente no lume médio-baixo e mexa até o molho começar a ferver. Cozinhe, mexendo, 1 minuto. Retire do lume e misture os queijos, a noz-moscada e pimenta de Caiena até que o molho ficar ao seu gosto. Pré-aqueça o forno a 180°C e unta uma assadeira com manteiga. Espalhe 1/3 do molho quente sobre o fundo da assadeira. Depois os vegetais e tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Por cima coloque novamente o restante molho numa camada uniforme. Polvilhe com migalhas de pão e queijo e, em seguida, regue com a manteiga derretida*. Asse por aproximadamente 35 minutos. Sirva imediatamente.

Sugestões Adicionais: *Nota: Se preparar com antecedência, cubra com papel manteiga e

leve ao frigorífico. Asse um 5-10 minutos extra, até ficar bem quente e dourado. Quantidade por dose Calorias: 236.5 Gordura total: 13,8 g Colesterol: 41,3 mg Sódio: 232,5 mg Carboidratos totais: 19,3 g Fibra alimentar: 4,1 g Proteína: 11,4 g