

Bechamel de Coliflor

Esta receta de "bechamel" es mucho más ligera que la tradicional (no lleva grasas) y una forma fácil de aumentar la cantidad de verdura en nuestra alimentación, ideal para utilizar en berenjenas rellenas de pescado o pollo, canelones, ...

INGREDIENTES:

- 150g Coliflor
- 100ml Leche desnatada o semi
- C/s Pimienta molida (al gusto)
- C/s Nuez moscada (al gusto)
- Una pizca de sal

1

Taza



ELABORACIÓN:

1. Partir la coliflor en ramilletes, hervir 5-7 minutos en agua (sin sal, solo agua). Escurrir
2. Añadir la leche, pimienta, nuez moscada y sal. Triturar, añadir más leche si está demasiado espesa.
3. Rectificar el sazonamiento en caso necesario y utilizar en el plato deseado como si de una bechamel tradicional se tratara.