

Pastel de Brécol

Este plato es ideal para tomar frío (aunque también está bueno caliente), te lo puedes dejar hecho con antelación, ideal para llevar de picnic, playa o para el trabajo, es bajo en calorías y rico en vitaminas, minerales y proteínas. Perfecto para toda la familia, especialmente para niños, embarazadas y ancianos.

INGREDIENTES:

- ½ kg Brécol
- 200ml Leche
- 4 Huevos
- ½ Cucharadita nuez moscada molida
- ½ Cucharadita pimienta molida
- 1 Cucharadita de sal
- 1 Cucharada aceite
- Crema de zanahoria :
300g zanahorias + 250 ml leche

4
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C
2. Cortar el brécol a ramilletes (si utilizas el tronco pelarlo antes de trocear)
3. Hervir 5-7 minutos en agua sin sal (o hacer en el microondas 6 minutos a potencia máxima, tapado, con 2 cucharadas de agua), escurrir.
4. Triturar el brécol con la leche, huevos, especias y sal
5. En un molde rectangular de 24cm, colocar en la base un trozo de papel de hornear (para evitar que se pegue en el fondo) y engrasar el molde con el aceite con ayuda de un pincel
6. Verter el triturado de brécol en el horno, y cocinar a 180°C al baño maría 50 minutos (o hasta que al pinchar con una brocheta salga limpia).
7. Dejar enfriar y refrigerar hasta el momento de consumir (es mejor que esté frío para cortarlo, así no se romperá)
8. Preparar la crema de zanahoria: pelar las zanahorias, cortar a trocitos pequeños, añadir la leche y hervir 12 minutos al fuego lento. Triturar y reservar para emplatar (añadir un poco más de leche si está muy espesa la crema). También se puede hacer en el microondas, con 200ml leche durante 5-7 minutos a potencia máxima, en un tupper amplio con tapa que tenga agujero para vapor.
9. Emplatar: Colocar un par de cucharadas de la crema de zanahoria en el plato, repartir, poner un par de trozos del pastel de brécol encima. Tomar frío o templado