

Bròquil i patates amb beixamel



Ingredients per a 2 persones

½ bròquil

2 patates

Sal

Per a la beixamel:

300 ml de llet, preferiblement semidesnatada

2 cullerades de farina

Oli d'oliva

Sal



Estris necessaris



Fogons



Forn



Olla



Cassó



Taula de tallar



Cullera i ganivet



Escorredora



Recipient apte per forn

Elaboració

- 1 Renteu el bròquil i talleu-lo separant-ne les flors.
- 2 Peleu i renteu les patates i talleu-les a trossos.
- 3 Poseu a bullir una olla amb aigua i una mica de sal. Afegiu-hi les patates, i deixeu-les bullir uns 15 minuts. Quan faltin 8 minuts per acabar la cocció afegiu-hi el bròquil.
- 4 Mentre les hortalisses bullen prepareu la beixamel:
 - Poseu un cassó al foc amb oli i dues cullerades de farina i remeneu.
 - Quan la farina estigui una mica torrada afegiu-hi la llet i una mica de sal i remeneu enèrgicament per evitar que s'hi facin grumolls.
- 5 Poseu les patates i el bròquil cuits i escorreguts en un recipient apte per al forn, cobriu-ho amb la beixamel i poseu-ho a gratinar.
- 6 Quan estigui torrat al vostre gust ho podeu retirar i servir.

Sabies que...

El bròquil és una hortalissa rica en vitamines A i C, potassi i àcid fòlic, que ajuda a reduir el cansament.

IDEES

Si us agrada el formatge ratllat afegiu-ne quan poseu la safata a gratinar.

Aquesta recepta la podeu preparar amb altres hortalisses com la coliflor.

