

Pratos Principais | Acompanhamentos

Couve-Flor Gratinada com Queijo Parmesão

20 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 kg de couve-flor
600 ml de leite evaporado
40 g de farinha
40 g de manteiga
400 g de queijo parmesão
200 ml de leite
sal, pimenta preta e noz moscada q.b.

Informação nutricional

Energia	755,5 kcal	38%*
Proteínas	53,9 g	108%*
Lípidos	46,4 g	66%*
Hidratos de Carbono	30,0 g	12%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Pré aquecer o forno a 200ºC. Colocar uma panela com água abundante, leite e sal, a ferver.Separar a couve-flor em floretes do tamanho desejado. Levar a cozer cerca de 1 a 2 minutos, dependendo do tamanho. O resultado final deve ser cozido mas com alguma resistência ao dente, pois ainda vai cozinhar no forno.

2. Retirar e colocar em água fria, ou água e gelo.Preparar um molho bechamel: derreter a manteiga, juntar a farinha, temperar com noz moscada e sal e mexer. Juntar o leite evaporado e mexer até engrossar, juntar o queijo e mexer para ligar.

3. Dispor a couve-flor num recipiente de ir ao forno e cobrir com o creme. Ralar um pouco mais de queijo, colocar por cima e levar ao forno por 10 minutos ou até obter uma cor apetecível.