Brócoli gratinado con carne picada

Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 25min , Tiempo de cocción: 10min
Tiempo total: 35min , Número de porciones: **4**

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: https://srecetas.es/brocoli-gratinado-con-carne-picada

Preparación

Poner la verdura en una fuente especial para horno. Preparar una bechamel fina. Para ello saltear la cebolla picada en dos cucharadas de aceite de oliva. Añadir la media cucharada de harina, remover y dejar dorar (unos segundos), incorporar la leche y remover con la ayuda de unas varillas. Cuando la salsa bechamel esté fina y sin grumos, retirar, sazonar a gusto, añadir una pizca de nuez moscada y repartir por encima de la verdura. Esparcir la carne picada por encima, cubrir con el queso rallado y terminar aderezando con un poco de hierbas provenzales y un hilo de aceite de oliva. Introducir la fuente en el horno y gratinar a 200ºC durante diez minutos. Retirar y servir inmediatamente.

Ingredientes

- 1 atado/s Brócoli
- 250 gramo/s Carne picada
- 100 gramo/s Queso Parmesano rallado
- 1 poco Especias a la provenzal
- 1 poco Aceite de oliva
- Para la bechamel: 2 cucharada/s Aceite de oliva
- 1/2 Cebolla Verdeo
- 1/2 cucharada/s grande Harina
- 250 cc. Leche
- 1 poco Sal
- 1 poco Nuez Moscada

Categorías

Un día normal, Todo el año, Carne, Vegetales, Comida para todos los días, Familia, Una cocinera experta