

COUVE FLOR GRATINADO



CONFEÇÃO

1. Colocar couve flor e as batatas no cesto de cozer a vapor com um pouco de sal, meter 0,7l de água na taça e programar steam p1 reduzir para 25 min porque eu cortei os raminhos pequeninos.

2. Tirar a couve flor e reservar e deitar fora a água.

3. Fazer o bechamel, fiz o da app: coloque 50g de farinha, 50cl de leite na taça com o acessório batedor, temperar com sal pimenta e noz moscada. programar vel 7 durante 1 min, juntar 50g de manteiga e cozinhe na vel 4 a 90 graus 8 min.

4. Juntar o bacon, couve flor, batatas e queijo ralado ao molho e misture bem com a espátula. Programar 3 min a 100 graus velocidade 4

5. Retire da taça se quiser pode gratinar no forno um pouco

INGREDIENTES

- 650GR DE COUVE FLOR SEM O TRONQUINHO
- 2 BATATAS PEQUENAS AOS CUBOS
- 200GR DE BACON
- QUEIJO RALADO Q.B
- SAL Q.B
- MOLHO BECHAMEL
- 50GR FARINHA
- 50CL LEITE
- SAL PIMENTA NOZ MOSCADA Q.B
- 50GR DE MANTEIGA AOS CUBOS