

COUVE FLOR GRATINADA



CONFEÇÃO

1. Cozer a couve flor a vapor na cc no programa STEAM durante 20 minutos. No final arrumar a couve flor com as cabeças para cima num pirex de ir ao forno.

2. Na taça da cc já lavado, colocar os 6 dl de leite e os 50 g de farinha com o acessório batedor, colocar a tampinha do vapor e programar vel.7/1 minuto.

3. Colocar na taça 50 g de manteiga, tirar a tampinha do vapor, seleccionar o programa SAUCE/12 minutos/90°C.

4. No final, deitar a béchamel uniformemente sobre a couve flor e levar ao forno a gratinar.

INGREDIENTES

- COUVE FLOR (A GOSTO)
- 6 DL DE LEITE
- 50 G DE FARINHA
- 50 G DE MANTEIGA
- SAL Q.B.
- PIMENTA Q.B.
- NOZ MOSCADA Q.B.