

COUVE FLOR COM MOLHO BECHAMEL



INGREDIENTES

- 600 G DE COUVE FLOR, LAVADA E CORTADA AO MEIO
- 4 OVOS
- 50 G DE FARINHA
- 50 G DE MANTEIGA
- 650 ML DE LEITE
- NOZ MOSCADA
- SAL

CONFEÇÃO

1. Prepare os ingredientes.

2. Lave e corte a couve flor ao meio.

3. Deite a manteiga na cuba.

4. Faça derreter a manteiga. Adicione a farinha e misture. Adicione o leite frio para engrossar. Tempere.

5. Retire o misturado da cuba. Deite 200 ml de água na cuba, de seguida coloque a couve flor no cesto de cozedura a vapor. Tempere com sal. Coloque os ovos por cima.

6. Tempo de cozedura: 8 min.

7. Numa travessa coloque a couve flor, os ovos descascados, molho bechamel e queijo. Deixe tostar e sirva.
