

Receta de Brócoli Gratinado con Jamón al Ajillo

28 Abr 2014



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo una receta de una de las hortalizas más beneficiosas para la salud, además de vitamina C entre otras, también tiene hierro, magnesio y potasio, espero que lo preparéis para vuestra familia.

Ingredientes

- Brócoli (un cogollo entero)
- Jamón serrano en tacos (100grs)
- Ajos (tres o cuatro dientes)
- Aceite de oliva
- Harina (una cucharada)
- Leche
- Queso rallado

Modo de Preparación

1. Poner a cocer el brócoli troceado en la olla con agua y sal durante cinco o diez minutos, después pasar por agua fría y dejar escurrir
2. En una sartén con un poco de aceite de oliva, refreír los ajos muy picaditos junto con los taquitos de jamón
3. Añadir la cucharada de harina y mezclar bien, después ir echando leche hasta que quede una bechamel a vuestro gusto, añadir un poco de queso y remover hasta que sea uniforme
4. Colocar el brócoli en una fuente para horno y volcar la bechamel por encima, espolvorear con queso rallado
5. Hornear a 200º unos diez minutos y luego dar un toque de grill para que quede doradito
6. Servir caliente y... buen provecho!!!