

COLIFLOR CON SESAMO Y CALABAZA



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Juan Neira Dura



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Intermedia

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Saludable

Coste: Medio

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 1 COLIFLOR
- 200 GR de CALABAZA
- 3 CUCHARADAS de HARINA
- 4 CUCHARADAS de SESAMO NEGRO
- 1 AGUA
- 1 ACEITE DE OLIVA
- 1 SAL

Preparación:

Paso 1

CORTA LA COLIFLOR EN RAMILLETAS Y PONLOS A COCER EN UNA CAZUELA CON AGUA HIRVIENDO Y SAL DURANTE 15-18 MINUTOS ESCUURE

Paso 2

PICA LAS LONCHAS DE PANCETA DÒRALAS CON ACEITE AÑADE LA HARINA Y REHOGA, VIERTÉ LA LECHE POCO A POCO SIN PARAR DE REMOVER Y COCINA UNOS 10-15 MINUTOS ESPOLVOREA CON EL SÈSAMO NEGRO MEZCLA Y RETIRA

Paso 3

COLOCA LOS RAMILLETES DE COLIFLOR EN UNA BANDEJA DE HORNO Y CUBRE CON LA BECHAMEL GRATINA DURANTE 4-5 MINUTOS HASTA QUE SE DORE

Paso 4

RETIRA LA CORTEZA DE LA CALABAZA CORTALÀ EN DADOS Y SALTEALAS CON ACEITE SIRVE LA COLIFLOR CON SÈSAMO EN EL PLATO Y ACOMPAÑA CON EL SALTEADO DE CALABAZA