Puding de vegetales

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

Creador: Monónimo **Recetizador:** Dolors García



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Vegetariana
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 250 g de coliflor
- 200 g de judías verdes redondas
- 3 zanahorias
- 4 huevos
- 1 cucharada de harina de maíz
- 2 dl de leche
- 2 cucharadas de parmesano rallado
- Salsa de tomate
- Nuez moscada
- Pimienta
- Sal

Preparación:

Paso 1

Lavar, pelar y cortar en dados toda la verdura. Poner una olla al fuego con agua y un poco de sal. Añadir las verduras y cocer 5 minutos. Retirar, pasar por agua fría y escurrir bien. En un cuenco grande, batir los huevos. Añadir la leche y la harina y remover hasta que no queden grumos. Añadir un poco de sal y de nuez moscada, la verdura, y una cucharada de queso parmesano rallado. Precalentar el horno a 180º C. Engrasar un molde con mantequilla. Espolvorear una cucharada de queso parmesano rallado para que cubra las paredes interiores. Añadir la mezcla de huevos y verduras y meter al horno al baño maría durante 25 min. Servir acompañado de un poco de salsa de tomate.