

Hinojos al graten con piñones y chalotes al estilo griego



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

Creador: hoycocinoyo.net **Recetizador:** Anabel Bono



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Vegetariana

Otros: Cocina Moderna

Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 2 personas :

- 2 bulbos de hinojo 1 cucharada de mantequilla 1 cucharada de harina de maiz 150 ml de leche de soja 100 ml de nata o sim

Preparación:

Paso 1

2 bulbos de hinojo 1 cucharada de mantequilla 1 cucharada de harina de maiz 150 ml de leche de soja 100 ml de nata o similar 100 gr de mozzarella 25 gr de piñones sal, pimienta negra, nuez moscada molida. Para los chalotes: 200 gr de chalotes, 2 cucharadas de aceite de oliva, 2 cucharadas de miel, 1 cucharada de vinagre de vino, 2 cucharadas de vino blanco seco, 180 gr de salsa de tomate, sal, pimienta y perejil picado. Preparación: 1.- Cortar los bulbos de hinojo por la mitad y cocerlos en agua muy caliente con sal durante 20 minutos. 2.- Mientras tanto, pelar los chalotes y en una cazuela saltear con el aceite removiendo durante 3-5 minutos a fuego fuerte hasta que doren un poco. 3.- Añadir la miel y saltear 30 segundos. Agregar el vinagre y el vino blanco sin dejar de mover durante un minuto. Bajar el fuego. 4.- Incorporar la salsa de tomate y cocer a fuego medio 5-10 minutos. 5.- Pasados los veinte minutos de cocción de los bulbos de hinojo, los sacaremos del agua y los dejaremos enfriar un poco. 6.- Mientras, fundimos la mantequilla en una sartén a fuego medio y freímos la harina hasta que adquiera una tonalidad amarillo claro. Sin dejar de remover, añadimos la leche y la nata que debe de estar a temperatura ambiente ó templada. Mover para que se incorpore bien y no deje grumos. Dejar cocer lentamente cinco minutos. 7.- Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada. Disponer en una fuente de

horno los bulbos de hinojo ya cocidos y verter la veluté sobre ellos. 8.- Cortar la mozzarella en rodajas y poner encima de los hinojos. Gratinar 10 minutos. 9.- Una vez gratinado, emplatar por separado y esparcir los piñones encima. Poner en el mismo plato los chalotes y decorar con perejil.