

Brócoli con huevos y bechamel



Ingredientes:

Ingredientes para 4 personas:

un brócoli

4 huevos

sal

Para la bechamel:

1/2 l de leche

20 grs. de mantequilla

3 cucharadas soperas rasas de maizena (harina de maíz)

sal

pimienta

Preparación:

Poner a hervir en una olla agua con sal. Mientras tanto lavar y trocear el brócoli en ramitos. Cuando el agua rompe a hervir, echar el brócoli y dejarlo cocer unos 15 minutos.

Aparte, poner 4 huevos en una cacerola con agua fría y llevarlos a ebullición. Dejarlos cocer unos 15 minutos.

Retirar el brócoli del agua con una espumadera y repartirlo en 4 cazuelitas de barro.

Descascarillar los huevos y cortarlos cada uno en 4 trozos. Disponerlos encima del brócoli (4 cuartos en cada cazuelita).

Brócoli con huevos y bechamel

Hacer la bechamel: Poner la leche a hervir en una cacerola, reservando un poco de leche fría en un vaso (1/2 vaso). En este 1/2 vaso de leche fría, diluir las tres cucharadas de maizena. Cuando el resto de la leche hierva, echar la leche con maizena y remover sin parar hasta que espese. Es rápido.

Retirar del fuego y añadir sal, pimienta y la mantequilla. Echar la bechamel encima del brócoli y los huevos y poner a gratinar las cazuelitas unos 10 minutos en el horno previamente calentado a 220°.

Trucos:

- Si una vez cocidos, los huevos duros se pasan rápidamente por agua fría, pero sin dejarlos metidos en el agua, se descascarillan más fácilmente.
- Hecha así, la bechamel no hace grumos, pero si a pesar de todo los hiciera, se pueden eliminar pasándola por la batidora eléctrica.