

# Coliflor al vapor con bechamel de curry gratinada

COOKING  
LOVERS TRMA



## Consejo del chef

Completa este plato con hierbas frescas para un toque final fresco y aromático.

## Raciones para 4

1 Coliflor

Aceite de Oliva

Sal

Pimienta

**90 gr** Mantequilla

**2-3 gr** Curry

**90 gr** Harina

1 l Leche

Queso parmesano rallado

Queso emmental rallado

Hierbas frescas para decorar

- 1** Cortar la coliflor en arbolitos y cocinarla al vapor en las bandejas perforadas a 100 °C durante 10-15 minutos, dependiendo del tamaño de los arbolitos. Derretir la mantequilla en una olla. Cuando esté derretida añadir el curry y diluir. Echar la harina, mezclar bien y tostar ligeramente.
- 2** Verter poco a poco la leche sin dejar de remover con una varilla hasta terminarla. Salpimentar, ajustar de curry, añadir el queso parmesano y hervir durante 5 minutos más para que se termine de cocinar la harina.
- 3** Colocar la coliflor en una fuente de cerámica, cubrir con la bechamel y con el queso emmental rallado por encima. Gratinar en el horno a vapor pero con la función gratinar a 190 °C durante 15-20 minutos.

# Notas del Chef

---

---

---

---

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/coliflor-al-vapor-con-bechamel-de-curry-gratinada/>

**COOKING**  
**LOVERS** 