

Brócoli gratinado al tomate

Tipo de plato: Legumbres, Verduras, Arroz | Procedencia: Mesacamilla | Tiempo: minutos | Dificultad: Fácil

INGREDIENTES

0

1 kg Brócoli (brécoles) - en ramitos

Sal

4 cucharada/s Queso parmesano - rallado

1 taza/s Queso gruyere - rallado

1 taza/s Queso - tipo Gruyere rallado

3 Huevos - ligeramente batidos

1 taza/s Harina repostería

1 rodaja/s Nabo

Laurel

2 Clavo

2 cucharada/s Albahaca - picada

0,50 cucharadita/s Eneldo

1 cucharada/s Orégano

0,50 cucharadita/s Tomillo

1 Cebollas - mediana picada

1 kg Tomate - pelados y picados

2 cucharada/s Aceite oliva

Bicarbonato

Pimienta negra

ELABORACIÓN

Cocinar durante 1 minuto los ramitos de brócoli en agua con sal y bicarbonato.

Ecurrir el brócoli y pasarlo por agua fría por un instante. En una olla colocar el aceite de oliva, dorar la cebolla, agregar los tomates, tomillo, eneldo, orégano, nabo con clavos, laurel, sal y pimienta. Cocinar unos minutos. Retirar el laurel y dejar enfriar. Mezclar la harina con sal y pimienta y luego cubrir los ramitos de brócoli con esta mezcla, sumergiéndolos luego en el huevo batido. Freír en abundante aceite caliente hasta que luzcan dorados. Colocar en una fuente de horno enmantequillada. Cubrir con la salsa de tomate y espolvorear con los quesos rallados. Hornear por 20 minutos a 350° F (175° C), o hasta que se dore la parte superior. Yo no le pongo el bicarbonato, es para que de color verde, lo que hago es cocinarlo con la olla destapada y un poquito de azúcar y queda verde, así es mas natural y no se pierde el valor nutritivo.