

LEGUMES GRATINADOS

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 6 PESSOAS

PRATO PRINCIPAL /

INGREDIENTES PARA 8 PESSOAS

ACOMPANHAMENTO:

1 courgette pequena cortada em cubos
1 couve-flor pequena separada em raminhos
170g de folhas de espinafres
2 cenouras grandes cortadas em palitos
300g de cogumelos frescos cortados ao meio
Sumo de limão q.b.
40g de margarina
2 dentes de alho picados
60g de margarina
1 cebola pequena picada
60g de farinha de trigo
400 ml de caldo de legumes (1 cubo de caldo de legumes + 400 ml de água quente)
400 ml de leite
200 ml de natas
100g de queijo emmental ralado
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Noz-moscada q.b.



Tempo de preparação: 1 hora e 30 minutos

Custo: 8.00 € | Custo por pessoa: 1.33 € / 1.00 €

Receita: Neuza Costa

Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar

Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f22/legumes-gratinados-21661/>

PREPARAÇÃO

1. Numa panela com água a ferver, tempere com sal e sumo de limão. Coloque a couve-flor a cozer durante 25 minutos. Num tachinho com água a ferver, tempere com sal. Coloque as cenouras a cozer durante 25 minutos. Depois dos legumes cozidos, retire-os com uma escumadeira para um prato.
2. Num tacho, leve ao lume os 40g de margarina e os alhos picados. Mexa e deixe aquecer. Junte as folhas de espinafres e os cogumelos. Tempere com sal e deixe cozinhar em lume forte até que a água seque. Depois dos cogumelos e dos espinafres bem refogados, adicione a courgette e deixe fritar durante 1 minuto. Passado 1 minuto, retire do lume.
3. Numa panela, leve ao lume os 60g de margarina e a cebola. Mexa e deixe refogar. Junte ao refogado a farinha e mexa muito bem. Aos poucos e sem parar de mexer, adicione o caldo de legumes, o leite e as natas. Tempere com umas pedrinhas de sal, pimenta e noz-moscada. Mexa até que comece a borbulhar. Quando começar a ferver, tempere com umas gotas de limão e apague o lume.
4. Espalhe os legumes por um tabuleiro de ir ao forno. Regue tudo com o molho. Por fim, polvilhe com o queijo ralado.
5. Leve ao forno pré-aquecido nos 180° e deixe gratinar aproximadamente 20 minutos, até que fique tostado por cima. Depois de gratinado, retire e sirva. Pode utilizar este prato com prato principal ou como acompanhamento.

<http://www.saborintenso.com/ebook> - eBook SaborIntenso
Livro Digital de Culinária com 420 páginas

Saborintenso.com