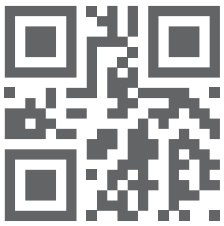




Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



SALUDABLE

BRÒCOLI GRATINAT AMB SALSA DE XAMPINYONS

Ingredients (2 pax)

- ¼ de bròcoli
- ¼ de colflori
- 6 xampinyons
- 1 ceba
- ½ pebre de Caiena
- Nata de soja
- 2 cp de formatge ratllat
- Cúrcuma
- Sal i pebre bo



Elaboració

Rentau i separau les flors del bròquil i la colflori i coeu-les al vapor.

Picau la ceba i els xampinyons i sofregiu-los dins una paella. Quan siguin rossos afegiu-hi la nata de soja, la cúrcuma, el pebre bo i el de Caiena.

Escampau les flors de bròcoli i colflori dins una safata apta per a forn, abocau-hi la salsa per damunt i empolvorau-ho amb una mica de formatge ratllat.

Enfornau-ho uns deu minuts.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ
<ousis.uib.cat>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerektorat
de Campus, Cooperació
i Universitat Saludable

