



COLIFLOR CON BECHAMEL AL HORNO

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Intermedio 20 min 40 min

Ingredientes (4 raciones)

Coliflor: unos 500 g
Patatas: unos 500 g
Queso fundido: 4 o 6 lonchas
Queso rallado: 3 cucharadas colmadas
Laurel: 1 hoja
Pimienta negra: 5 bolas
Tomate salsa: 150 ml
Huevo: 1
Atún en aceite: 150 g (peso escurrido)
Cebolla: ¼ de pieza
Ajo: 1 diente
Jamón serrano: 50 g cortado en daditos
Harina: 2 cucharadas rasas
Leche: ½ litro
Mantequilla: 2 nueces
Aceite de oliva extra virgen: 4 cucharadas
Pimienta blanca: 1 pizca
Nuez moscada: 1 pizca
Sal al gusto



Preparación

1. Cortar en ramilletes y lavar bien la coliflor. Lavar muy bien las patatas enteras con piel.
2. Picar la cebolla en juliana fina. Cortar el jamón en daditos pequeños.
3. En una cazuela de agua hirviendo con sal poner el huevo y las patatas a cocer con la hoja de laurel y las bolas de pimienta.
4. Pasados diez minutos sacar el huevo, enfriar y reservar.
5. Añadir la coliflor al agua hirviendo y cocer aproximadamente unos 15-20 minutos hasta que veamos que está hecha. Observar si las patatas se cuecen en este intervalo, (depende del tamaño) y retirarlas en el momento que estén cocidas.
6. Mientras se cuece todo:
 - Pelar el huevo y rallarlo en un bol; añadir 100 ml de salsa de tomate, el atún y mezclar todo bien. Reservar.
 - En una sartén amplia (para poder hacer la besamel después) poner el aceite y pochar la cebolla, junto con el ajo y el jamón. Reservar.
7. Templar las patatas en agua fría y quitar la piel. Cortar en rodajas de 6 o 7 mm. Escurrir la coliflor.
8. En una fuente resistente al horno extender por el fondo la salsa de tomate restante. Colocar una capa de rodajas de patata, espolvorear un poco de sal y cubrir con una capa de queso en lonchas. Sobre ésta extender todo el relleno de huevo, atún y tomate. Colocar otra capa de rodajas de patatas y volver a espolvorear un poco de sal. Finalizar con una capa de toda la coliflor, presionado con una espátula hasta dejar lisa la superficie. Reservar.
9. Preparar la salsa besamel: en la sartén con la cebolla, ajo y jamón, añadir la mantequilla y sofreír la harina y empezar a formar la besamel con la leche. Durante el proceso salpimentar y añadir la nuez moscada.
10. Terminada la besamel, verter por encima en la fuente de la coliflor, espolvorear con queso rallado y hornear hasta que se dore.

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página 1 de 1
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Coliflor con bechamel al horno	Vegetales y Veganos	01	12-11-2025	