

Coliflor i patata amb beixamel vegana gratinada

Posted on November 07,2011 by hiulitscuisine

Ingredients:

(per a 2 persones)

- 1 coliflor
- 3 patates

(per a la beixamel)

- 1/2 ceba
- 2 cullerades de farina de blat
- 2 cullerades de margarina
- 2 gots de llet de soia
- nou moscada (*opcional*)

Temps de preparació:

- 45 min

Preparació:

1. Precaentar el forn a 180°C.
2. Triar la coliflor i posar a bullir 20 min.
3. Pelar la patata, tallar a daus i posar a bullir quan la coliflor porti 10 min.
4. Posar la margarina en una paella i sofregir la ceba tallada a daus petits a foc lent/mitjà. Quan estigui daurada, afegir la farina i deixar torrar una mica.
5. Afegir la llet de soia i no parar de remenar durant 5-10 minuts, depenent de l'espessor desitjat. Salpebrar al gust (*afegir una culleradeta de nou moscada, opcional*).
6. Posar la coliflor i la patata bullida en una font, tirar un raig d'oli i escampar la beixamel per damunt.
7. Posar al forn a gratinar entre 20-30 min.

Nota:

- Vigilar la sal amb la beixamel perquè tant la llet de soja com la ceba són "dolces".
- La nou moscada ajuda a corregir la "dolçor" també.

Posted in: Cuina Tradicional, Plats Principals, Receptes | Tagged: Ceba, Coliflor, Farina De Blat, Llet De Soia, Margarina, Nou Moscada, Patata | With 1 comments