

# GRATINADO DE COLIFLOR CON SALSA DE GAMBAS

ALMUERZO



## INGREDIENTES

4 PERSONAS

- 150 g de Queso Maasdam Castillo de Holanda
- 1 coliflor
- 100 g de gambas
- 30 g de mantequilla
- 30 g de harina
- 2 dl de leche
- 0,5 dl de vino blanco
- Sal y pimienta

**Rico plato equilibrado en vitaminas (coliflor), proteínas y omega-3 (gambas) y calcio (queso) con bajo aporte calórico. 348 Kcal/persona.**

## PREPARACIÓN

1. Quitar las hojas y el tronco de la coliflor. Separar la coliflor en ramilletes y lavarlos en agua con vinagre.
2. Hervir en abundante agua con sal durante unos 20 minutos.
3. Pelar las gambas.
4. Derretir la mantequilla en un cazo y agregar la harina y la leche mezclando rápidamente hasta la obtención de una salsa espesa.
5. Salpimentar e incorporar 1dl de agua de la cocción de la coliflor, y la mitad del queso. Escurrir la coliflor y disponer en el centro de una fuente de horno.
6. Mezclar la salsa, las gambas y el vino blanco y verter encima de la coliflor.
7. Espolvorear con el resto del Maasdam y gratinar unos 2 minutos.

