



Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



SALUDABLE

ROMANESCO AMB BEIXAMEL

Ingredients (2 pax)

- 1 romanesco mitjà
- 2 patates mitjanes
- 1 tassó de salsa de tomàtiga casolana
- Pebre negre
- Formatge ratllat
- Oli d'oliva
- Sal marina

Per a la salsa:

- 1 tassa de beguda de civada
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva verge
- 3 cullerades soperes de farina d'espelta
- Nou moscada
- Sal marina



Elaboració

Rentau i tallau les flors del romanesco.

Tallau les patates no molt gruixades i col·locau-les al fons de la palangana de forn. Trempau-ho amb un rajolí d'oli, sal i pebre, i afegiu-hi dues cullerades d'aigua. Introduïu-les al forn 5 minuts a 200°.

Afegiu el romanesco juntament amb la salsa de tomàtiga i

manteniu-ho uns 8 minuts a 180°.

Incorporau la beixamel i deixau-ho uns 8 minuts més al forn, empolvorau-ho amb formatge i gratinau-ho 5 minuts.

Preparació de la beixamel: en una paella amb una mica d'oli, incorporau-hi la farina, seguidament la beguda de civada i la nou moscada i remenau constantment fins que s'hagi reduït una mica.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ
<ousis.uib.cat>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat
de Campus, Cooperació
i Universitat Saludable

