

# thermomix

## Coliflor al vapor con bechamel de calabacín



### TM-31

**INGREDIENTES PARA 6 RACIONES:**

**Kcal/Ración 137,3**

- 80 g de cebolla
- 30 g de aceite de oliva virgen
- 1 pastilla de caldo de ave
- 300 g de agua
- 600 g de calabacín con piel cortado a trozos
- 1 coliflor mediana cortada en ramilletes pequeños
- 150 g de leche desnatada
- 4 quesitos en porciones
- Pimienta blanca molida

### PREPARACION:

- Pon en el vaso la cebolla y el aceite y programa 4 seg Vel 4.
- Sofríe 4 min Varoma Vel 1.
- Agrega la pastilla de caldo, el agua y el calabacín y sitúa el recipiente Varoma con la coliflor, en su posición. Programa 30 min Varoma Vel 1.
- Retira el Varoma y coloca la coliflor en una fuente. Añade al vaso la leche, los quesitos y la pimienta. Programa 30 seg Vel progresiva 5-10.
- Vierte sobre la coliflor y sirve.

