

## Brócoli gratinado



### Nombre de la receta

Brócoli gratinado

### Tiempo

1 Horas

### Dificultad

Sencilla

### Personas

1

### Alérgenos

Huevo  
 Leche

### Descripción

Receta de brócoli con york y queso.

### Ingredientes

- 1 brócoli pequeño
- 1 huevo
- 1 jamón de york
- 2 cucharadas soperas de queso para gratinar
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta

- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo

## Pasos

**1** Para preparar nuestro brócoli en primer lugar separaremos los cogollos quitando la parte dura. En una sartén con el aceite ponemos picaditos los dientes de ajo y en cuanto empiecen a dorarse echamos el brócoli con una pizca de sal. Bajamos el fuego para que no se queme el ajo y rehogamos el brócoli moviéndolo.



**2** Cuando lo hemos rehogado un poquito, bajamos el fuego al mínimo, tapamos nuestra sartén y dejamos que se vaya haciendo el brócoli en su jugo (como si fuera al vapor). Durante unos 15 minutos más o menos. Cuando esté tierno a nuestro gusto, lo sacamos al recipiente donde lo vamos a gratinar y reservamos.



**3** En un bol, batimos el huevo, le echamos una pizca de pimienta, el jamón de york cortado en cuadrados y un poco de queso rallado.



**4** A continuación echamos el conjunto del bol sobre el brócoli y lo llevamos al horno para gratinar. Cuando esté a nuestro gusto, ya tenemos nuestro plato preparado para comerlo calentito.



## Observaciones o consejos

A mí me gusta poner el horno por la parte de abajo y a fuego suave para que se haga un poco el huevo durante unos 10 minutos. A continuación se pone también la parte de arriba para gratinar.

## Autor

Matilde Linares