

Coliflor con atún



**Nombre de la receta**

Coliflor con atún

**Tiempo**

1 Horas

**Dificultad**

Sencilla

**Personas**

4

**Alérgenos**

Gluten  Pescado  Leche

**Descripción**

Coliflor hervida con atún y bechamel gratinada

**Ingredientes**

- 1 coliflor
- 3 latas de atún
- 1/2 litros de bechamel
- 3 tranchetes de queso
- al gusto de sal

## Pasos

- 1** Esta sencilla receta la haremos con coliflor hervida o al vapor. En este caso va hervida. Para ello separaremos los ramitos de coliflor y los herviremos en agua con sal unos 15 minutos, cuidando que no quede demasiado blanda.



- 2** Cuando esté al punto la sacamos con cuidado y ponemos a escurrir en un escurridor.



- 3** Una vez escurrida, la pasamos a la fuente donde la vamos a gratinar. Ponemos encima el atún escurrido y bien repartido.



- 4** Posteriormente cubrimos todo con la bechamel. La bechamel la hemos ido haciendo mientras se cuece la coliflor. No detallamos cómo la hacemos pues ya está descrita en la receta de coliflor gratinada.



- 5** A continuación colocamos repartidos los tranchetes partidos en cuadrados. Hemos usado tranchetes por no tener en casa queso rallado. Pero podemos echarle el tipo de queso que nos guste.



- 6** Metemos al horno a gratinar hasta que esté el plato caliente y doradito por arriba. A disfrutar de nuestra rica coliflor.



**Observaciones o consejos**

No hay observaciones o consejos.

**Autor**

Matilde Linares