

Por: Miguel Ángel Mateos



## Brócoli con Bechamel de **Ajo Blanco**.



**DIFICULTAD**  
MEDIA

\*\*\*\*\*



**TIPO DE COCINA**  
VEGETARIANA



**Nº DE COMENSALES**  
4



**TIPO DE PLATO**  
PRINCIPAL



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
30 MINUTOS



**VARIEDAD DE AJO**  
BLANCO Y/O SPRING BLANCO

### Ingredientes

- 4 dientes de Ajo Blanco / Spring Blanco
- 2 Brócoli
- 500 gr de Leche
- 50 gr de mantequilla
- 50 gr de Harina
- 50 gr de Queso rallado para gratinar
- Salsa Teriyaki
- Sal
- Aceite de oliva Extra

## Paso a Paso



1. Pelamos los ajos, los laminamos, después cortamos en tiras y por último en dados.
2. Mientras, ponemos a hervir agua con un poco de sal y, cuando hierva, añadimos los arbolitos del brócoli ya sueltos. Dejamos 4 o 5 minutos, comprobamos que mantenga el color verde, pero con textura al dente. Escurrimos y reservamos.
3. **Cómo preparar la Bechamel:** Después, en una cazuela, fundimos la mantequilla a fuego medio y añadimos la harina. Con las varillas removemos sin parar hasta conseguir una roux, una masa homogénea.
4. Añadimos los ajos picados a esa masa y removemos bien el conjunto durante unos minutos.
5. Después, añadimos la leche caliente y de golpe, removiendo sin parar con las varillas para evitar que se hagan grumos.
6. Por último, añadimos sal al gusto.

### TERMINADO DEL PLATO:

7. En un plato redondo y blanco, vamos colocando en círculo los arbolitos de brócoli. Con un cucharón vamos añadiendo la bechamel de ajo cubriendo por completo el brócoli, procurando que no sobre en los alrededores.
8. Añadimos queso para gratinar y con la ayuda del soplete, doramos toda la superficie.
9. Terminamos el plato con un cordón de salsa teriyaki alrededor de nuestro brócoli gratinado

### CONSEJOS DEL CHEF Miguel Ángel Mateos:

- Cuanto más tiempo esté la bechamel cociéndose en el fuego, más fina saldrá.
- Si queremos reforzar el sabor del ajo en la bechamel, añadiremos los dientes de ajo picados a la mantequilla, dejando que se confiten con ella y añadiendo la harina cuando los ajos estén tiernos. De esta manera, cogerá más sabor a ajo confitado nuestra bechamel.
- Al igual que con el brócoli, podemos hacer la receta con coliflor, con acelgas, espárragos, alcachofas...
- Podemos sustituir parte de la leche por caldo de verduras, para reforzar el sabor de éstas con la bechamel.