



Legumes gratinados

ingredientes

Para 2 pessoas

- . 500 g de legumes (por exemplo, cebola, alho-francês, nabos, couves brancas, couves-de-bruxelas e batatas)
- . 20 g de manteiga
- . 1 dl de natas
- . 10 g de farinha de trigo integral
- . Sal de ervas
- . 1 pitada de noz-moscada
- . 25-50 g de queijo ralado
- . 1 colher de sopa de sésamo (gomásio nas lojas de produtos dietéticos)
- . 2 colheres de sopa de ervas frescas picadas para polvilhar

preparação

Lave, seque e limpe ou descasque os legumes. Corte-os em juliana, em rodelas ou rale-os.

Derreta a manteiga numa caçarola e quando já fizer espuma deite os legumes (todos de uma vez ou por partes, caso prefira uns mais cozidos do que outros). Mexa-os bem e deixe-os cozer tapados em lume brando, durante 5-10 minutos. Devem ficar estaladiços.

Aqueça previamente o forno a 200° e ponha dentro um prato ou um tabuleiro que possa ir depois à mesa para que aqueça durante uns 5 minutos.

Encha-o com os legumes.

Misture as natas com a farinha, os restantes condimentos e o queijo ralado e deite este molho sobre os legumes. Polvilhe com o sal de sésamo.

Leve os legumes a gratinar em forno médio durante 15 minutos até que comecem a ficar dourados.

Sirva-os polvilhados com as ervas frescas e acompanhados de pão integral.

Nota: Os legumes propostos são apenas uma sugestão; deixe-se guiar, pois, pelos seus gostos ou por aquilo que o mercado lhe oferece, consoante a época, e experimente corajosamente novas combinações de sabores.

