

Receta 4: Brócoli gratinado

Hola, buenas tardes. Hoy, con Ana María, vamos a preparar un plato muy rico: brócoli gratinado. Sé que a mucha gente no le gusta el brócoli, y a mí tampoco, para ser honesta, pero hay que cocinar y comer de todo. Mi marido, gracias a Dios, come de todo, así que hoy le toca brócoli.

Vamos a nuestra tienda de confianza a comprar un buen ramillete de brócoli. Lo limpiamos y lo cocemos un poco, sin pasarnos. Precalentamos el horno a 180 °C durante 20 minutos. Colocamos el brócoli en un refractario de cristal, le echamos un poco de sal y lo metemos al horno. A los 10 o 15 minutos, lo sacamos y le ponemos una capa de queso en lonchas o rallado, porque mi marido no se lo come si no lleva queso. Volvemos a meterlo al horno 15 o 20 minutos, hasta que el queso esté derretido. Lo sacamos, lo dejamos reposar y ¡a comer! Es una receta rica, nutritiva y sana. Gracias por escucharnos en Radio Avalon.