



BUDÍN DE VERDURAS TRICOLOR

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 400 g de brócoli
- 100 g de nueces picadas
- 100 g de ricotta o requesón
- 20 g de champiñón
- 4 unidades de huevo
- 80 g de queso parmesano rallado
- 500 g de patata
- 100 g de queso de untar
- 3 unidades de clara de huevo
- 120 g de cebolla
- 240 g de zanahoria
- 400 g de calabaza
- 100 ml de leche de vaca desnatada
- 10 g de harina sin gluten
- 10 g de aceite de oliva virgen
- sal
- pimienta
- nuez moscada



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 30.5 g	Grasas 38.1 g
Kcal 611	Proteínas 32.2 g

LA PREPARACIÓN

- Suelo verde: mezcla el brócoli hervido y picado con las nueces, la ricotta, los hongos y el queso. Condimenta a gusto. Une todo con los huevos. vierte la mezcla en un molde para budín o terrina previamente enmantecado. Alisa muy bien las verduras con una espátula.
- Para el piso blanco: mezcla las papas cocidas y previamente

pisadas en puré con el queso untado y las claras. Condimento. Coloca la preparación en la terrina sobre el suelo verde.

- Suelo amarillo. Hierve la calabaza junto con la zanahoria hasta que estén bien tiernas. Escurre y prepara un puré. Incorpora la cebolla, el queso y la salsa bechamel. Liga con los huevos. Condimenta. Coloca sobre el relleno blanco.
- Cocina el budín a baño María en el horno hasta que quede firme (más o menos 50 minutos a fuego moderado). Si lo deseas, puedes tapar con papel aluminio para que no se queme.
- Deja reposar antes de servir, luego retira del molde, corta y sirve.