



VERDURAS AL VINO CON COBERTURA DE PATATA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 150 ml de caldo de verdura
- 150 ml de vino blanco seco
- 150 ml de leche desnatada
- 175 g de coliflor
- 175 g de brócoli
- 175 g de champiñón
- 1 g de zanahoria
- 1 unidad de bulbo de hinojo en rodajas
- 75 g de judías verdes
- 20 g de aceite de oliva
- 25 g de harina
- 10 g de salvia fresca picada
- Para la cobertura:
- 4 unidades de patatas harinosas
- 50 g de yogur natural
- 20 g de queso parmesano
- 20 g de aceite de oliva
- 5 g de semillas de hinojo
- sal
- pimienta



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 38.6 g	Grasas 12.74 g
Kcal 341	Proteínas 11.1 g

LA PREPARACIÓN

- Cocine la zanahoria cortada en dados, la coliflor, el brécol, el hinojo y las judías verdes partidas por la mitad en agua hirviendo durante 10 minutos. Escurre bien las verduras y resérvelas.

- Mezcla el caldo, el vino y la leche , disuelve la harina y lleva todo a ebullición, removiendo. Incorpora la salvia, las verduras y los champiñones cortados en cuadros.
- Mientras tanto prepara la cobertura. Cocina las patatas en agua hirviendo durante 10-15 minutos o hasta que estén bien tiernas.
- Escúrrelas y haz un puré con el aceite de oliva, el yogur y la mitad del queso. Añade las semillas de hinojo. Salpimienta.
- Pon las verduras en una fuente para horno. Recúbrelas con el puré de patata. Espolvorea con el resto del queso rallado por encima.
- Cuécelo en el horno precalentado a 190° durante 30-35 minutos o hasta que la cobertura se dore. Sírvelo caliente.