



Espárragos al horno con bechamel de coliflor



60 min



4 raciones



media

Ingredientes



Espárragos trigueros congelados
400 gr



Coliflor congelada
300 gr



Cebolla blanca congelada
400 gr



Leche de avena
100 ml



Queso rallado
80 gr



Sal y pimienta

Elaboración

Pochar las cebollas troceadas en una olla con un poco de aceite y sal durante 20 minutos a fuego medio con cuidado de que no se quemen.

Añadir la **coliflor** congelada en trozos, remover, cubrir con agua y cocinar con el agua hirviendo durante 25 minutos aproximadamente.

Colar las verduras y añadir la leche vegetal. Triturar con una batidora y salpimentar al gusto.

Saltear en una sartén con muy poco aceite los **espárragos** trigueros y cuando estén hechos ponerlos en una bandeja apta para horno con una pizca de sal.

Añadir por encima la bechamel de **coliflor** y por último el queso rallado.

Hornear durante 7 minutos a 180°C y listo.

