

MAC & CHEESE DE COLIFLOR

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 40 minutos

Ideal para 4 a 6 personas



Ingredientes

- 8 tazas de coliflor picado, en trozos de 1/2 pulgada
- 1 cucharada de mantequilla amarilla
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 3 cucharadas de harina,
- 1 ½ tazas de leche semi-descremada (yo usé de almendras)
- 1 ¾ tazas de queso cheddar, 7 oz l
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de ajo en polvo

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 400 °F (220 °C) y tener listo un molde para hornear grande.
2. Coloca 1 pulgada de agua en una olla grande con 1 cucharadita de sal y deja que hierva, cuando esté hirviendo agrega la coliflor y cocina hasta 5 minutos. Escurrir y reservar en un recipiente grande.
3. En una sartén grande, calienta la mantequilla y el aceite a fuego medio y agrega la cebolla y cocina unos 2 minutos.
4. Agrega la harina y reduce la temperatura y cocina, revolviendo continuamente de 3 a 4 minutos, para cocinar la harina.
5. Incorpora la leche y continúa batiendo, subiendo la temperatura a media-alta hasta que hierva y se vuelva cremosa y espesa, aproximadamente 3 minutos revolviendo; sazona con 1 cucharadita de sal, ½ cucharadita de ajo en polvo y pimienta negra.
6. Una vez que esté espeso, retirar del fuego por completo. Agrega el queso cheddar, 1/4 taza a la vez, mezcla bien hasta que el queso se derrita por completo.

7. Agrega la coliflor cocida, luego pasa esta mezcla a un molde para hornear y hornea hasta que esté burbujeante y dorada, aproximadamente de 20 a 25 minutos. Luego subirlo a la parrilla superior (a la que está más pegada al calor) y déjalo durante 4 minutos, o hasta que la parte superior esté ligeramente dorada.
8. Sacarlo del horno y listo para disfrutar!

www.unapizcadeluna.com