
Mar 02, 2020 | Escrito por Thaina Hernandez | 0

Foto: Nota de Prensa

Ingredientes:

1 zanahoria grande
1 cucharada de mantequilla
1 taza y 1/2 de brócolis cocidos al vapor
1/2 taza de tallos de brócoli cocidos al vapor
1 cebolla blanca
1 cucharada de aceite de oliva
1 lata de leche evaporada
4 huevos
Sal y pimienta
1/4 de taza de queso parmesano rallado
1/4 de taza de queso mozzarella rallado
3 cucharadas de avena

Para el molde: pintar con mantequilla y echarle avena

Preparación:

Cortar el brócoli en arbolitos bien chiquitos. Los tallos se cortan delgadito. Lavarlos y se cocinan por separado en olla a vapor, primero los tallos que son mas duros y una vez que están listos se echan las cabecitas de brócoli, a ambos se les echa sal y se cocinan hasta que estén al dente. Refrescar en agua fría para detener la cocción.

Muchas personas no aprovechan los tallos de los brócolis pero son deliciosos!

La zanahoria se ralla y se cocina en la mantequilla derretida a fuego medio para que se logre dorar un poco. Echarle sal.

La cebolla tambien se saltea por 5 minutos en aceite de oliva y se le echa sal.

En un tazón mezclar la leche evaporada, huevos , echar sal y pimienta, los quesos, las verduras y la avena. Mezclar todo y echarlo en un molde enmantequillado y cubierto por avena.

Uno puede reemplazar las veduras por otras, las que te gusten.

El molde de pyrex tiene mantequilla y avena. Hornear a 300 grados F. por 20 - 25 minutos aproximadamente, no re secarlo.

Contenido Relacionado: [Receta fácil de Espaguete con carne molida](#) [1]

Categoría:

- [Recetas](#) [2]

Addthis:

Antetitulo: Receta!

Del día: No

Créditos: Yvke Mundial/ ximenallosachef.wordpress.com

Titulares: No

Destacada: No

Source URL: <http://radiomundial.com.ve/article/pastel-de-br%C3%B3coli-y-zanahoria>

Links:

[1] <http://radiomundial.com.ve/article/receta-f%C3%A1cil-de-espagueti-con-carne-molida>

[2] <http://radiomundial.com.ve/categoria/recetas>