

Recetas para grandes comedores

Huevos rellenos en bechamel

A partir de 1 año



45 min



Media



Nevera

Ingredientes 4-6 raciones:

- 4-6 huevos medianos cocidos o duros
- 1 lata grande de atún en conserva en aceite de oliva
- Opcional: pimienta asado picado, aceitunas rellenas picadas
- Para la salsa bechamel ligera:
 - 4 cucharadas soperas aceite de oliva virgen
 - 80 g de harina
 - 600 ml de leche
 - Sal, pimienta, nuez moscada
- 4 cacitos de **Blenuten Neutro 0% azúcares añadidos**
- Queso para gratinar

Preparación

1. Hierva los huevos en agua hasta que queden bien cocidos, unos 10 minutos. Luego enfríalos, quítales la cáscara, pártelos a lo largo, y quita las yemas con cuidado, reserva las claras.
2. En un cuenco, pon las yemas junto al atún escurrido y mézclalo con la ayuda de un tenedor hasta tener una masa grumosa, ahora sería el momento de poner el pimienta y las aceitunas picadas.
3. Con la ayuda de una cucharita, rellena las claras con la masa de yema y atún hasta repartirla toda. Colócalos en una fuente para cubrirlos con la bechamel.
4. Para la salsa, en una sartén, prepara un roux con el aceite de oliva y la harina, remueve hasta que se mezcle, y cocina unos 2 minutos. Con ello lograrás que la harina se cocine eliminando el sabor a harina cruda. Luego añade la leche (que tendremos en un cazo ya caliente, este es el truco para que no queden grumos), bátilo bien con la ayuda de unas varillas, y a fuego medio y sin parar de remover, cocina la bechamel durante unos 5 minutos. Añade ahora el **Blenuten Neutro 0% azúcares añadidos**, con la sal, la pimienta y la nuez moscada. Remueve bien hasta lograr una crema fina. Si te han quedado grumos, no te preocupes, puedes pasarlo por la batidora y ¡listo!
5. Cubre los huevos con la salsa, añade el queso rallado y calienta en el horno con el grill, gratinando los huevos hasta que queden dorados.

Truco culinario

Para añadir más nutrientes a la preparación, puedes poner en la base de la fuente de horno una salsa de tomate casera. Se trata de sofreír un poco de cebolla finamente picada con aceite de oliva, y pulpa de tomate (sin piel, ni pepitas) con una hoja de laurel, un poquito de sal y un poquito de azúcar para neutralizar el sabor ácido del tomate. Lo cocinas unos 10 minutos a fuego medio y ¡salsa lista! Si preparas de más, puedes congelarla en un tarro o en una cubitera, así luego puedes sacar las raciones que necesites.

Ideal para niños

El huevo es un alimento muy completo, seguramente es uno de los alimentos que tomamos habitualmente de mayor densidad nutritiva. Tanto es así, que este alimento es el patrón de referencia proteico, tanto por su alto contenido en proteínas como por la calidad de las mismas, ya que contiene todos los aminoácidos esenciales que el organismo necesita para "fabricar" sus propias proteínas, imprescindibles para sus funciones vitales. Además este nutriente se ve ligeramente aumentado en sus necesidades en niños por ser una etapa de crecimiento destacada.

