

Bròquil gratinat al forn



Una bona opció per fer-los menjar bròquil...camuflant-lo. Però queda molt bò! L'ou i el formatge distreuen i a les nenes els agrada! Bieeeeeen

Per a 6 persones

Temps: 25 min.

Ingredients:

- – 1 bròquil verd o blanc
- – 1 ou per persona
- – Formatge ratllat
- – Oli d'oliva i sal



Elaboració:

PAS 1: Rentem bé el bròquil, el tallem a flors i el posem a bullir en una olla amb sal.

PAS 2: Mentres també bullim els ous 8 minuts, els refredem i

pelem. I a banda deixem encès el forn que es vagi calentant el gratinador.

PAS 3: Quan tinguem tot fet agafem plats de fang i al fons hi posem el bròquil, un ou per plat tallat a bocins i formatge ratllat per sobre. Els posem al forn a gratinar i quan veiem que està rosset ja els podem treure i servir a taula.



Bon Profit!