



## BECHAMEL DE COLIFLOR BIO

### Ingredientes

1 coliflor bio Actiture mediana

½ cebolla

Nuez moscada

Aceite de Oliva

Sal

Perejil (opcional)

### Preparación

1. Pelamos la cebolla y la troceamos.
2. Cortamos la coliflor bio Actiture en trozos grandes.
3. Ponemos una cazuela al fuego con aceite y cuando esté caliente, añadimos la cebolla y dejamos pochar unos 6-7 minutos.
4. Incorporamos la coliflor y removemos para que se sofría un poco. Cubrimos con agua y tapamos la cazuela que dejaremos cocinar unos 15 minutos para que ablande.
5. En el vaso de la batidora añadimos con una rasera la coliflor con cebolla que tenemos en la cazuela, rallamos nuez moscada al gusto y añadimos una pizca de sal y un chorro de aceite de oliva.
6. Trituramos hasta obtener una textura cremosa. En caso de que nos quede muy líquida podemos espesarla añadiendo almendra molida y, si nos queda muy sólida podemos aligerarla con un poco del caldo de la cocción de la coliflor.
7. Servimos la bechamel en la receta que más nos guste, la decoramos con perejil fresco picado... ¡Y listo! Ya podemos disfrutar de esta receta de bechamel vegana tan original y saludable para acompañar muchos de nuestros platos de verdura o pasta.