Recetas riquísimas para hacer en casa

Tosta de verduras y pollo gratinado

Ingredientes

CANTIDAD PARA 4 PERSONAS

- 1 pechuga de pollo.
- 1 cebolla.
- 1 pimiento rojo.
- 1 pimiento verde.
- 1 diente de ajo.
- 55 g (1/2 taza de café) de harina
- 25 g (1 cucharada sopera colmada) de mantequilla
- 400 ml de leche
- 4 rebanadas de pan de molde tipo tostada
- Sal
- Pimienta negra molida
- 20 g (1 cucharada sopera) de Kétchup
- 40 g de queso rallado

Receta

1. Cortamos en tiras finas las verduras y el pollo. Reservamos .
2. En una sartén saltea las verduras y cuando las veas blandas añade el pollo. Después, salpimienta y añade el kétchup. Termina de cocinarlo y resérvalo.
3. En una cacerola calienta la leche.
4. Pon en otra cacerola la mantequilla a derretir. Añade la harina y mueve con ayuda de una varilla. Cuando haya cocido un poco incorpora la leche y remueve hasta que espese. Por último ponla a punto de sal.
5. Sobre el pan de molde pon una capa de verduras y pollo. Cúbrela con la bechamel y por encima añade el queso.

Recetas riquísimas
para hacer en casa

6. Precalienta el grill del horno.
7. En una placa de horno pon papel de horno, coloca las tostas. Mete en el horno a media altura y gratínalas hasta que dore el queso.

Más sano ¡más bueno!

Si quieres que tu plato sea´+ saludable sustitye el pollo por otras verduras como coliflor, brócoli, zanahoria, calabacín y berenjena y hacer una tosta vegetal.

Alérgenos

GLUTEN Y LECHE

El pan de molde puede contener leche, soja y sésamo.

LEER ATENTAMENTE EL ETIQUETADO DE TODOS LOS INGREDIENTES QUE SE VAN A UTILIZAR PARA COMPROBAR LA PRESENCIA O AUSENCIA DE ALÉRGENOS.