

CHEESY CAULIFLOWER BAKE



Servings

4-6 People



Cook time

35 Minutes



Calories

863

INGREDIENTS:

- 1 medium head of cauliflower cut into florets
- 1 cup shredded cheese
- ½ cup milk or cream
- 2 tbsp butter
- 2 tbsp all purpose flour
- 1 tsp garlic powder
- Salt and pepper

STEPS FOR COOKING:

- 1 Preheat your oven to 375°F (190°C).
- 2 Steam or boil the cauliflower florets for about 5-7 minutes until just tender. Drain and set aside.

In a saucepan over medium heat, melt the butter. Add the flour and whisk for about 1 minute to create a thick sauce. Gradually add the milk while whisking continuously until the mixture is smooth. Cook until it thickens slightly. Stir in the garlic powder, salt, pepper, and half of the shredded cheese until melted and well combined.
- 3 In a baking dish, place the steamed cauliflower florets. Pour the cheese sauce over the cauliflower and mix gently to combine.
- 4 Sprinkle the remaining cheese on top. If using, add breadcrumbs for a crunchy topping. Bake in the preheated oven for about 20-25 minutes, or until bubbly and golden on top.
- 5 Remove from the oven and let cool slightly. Garnish with chopped parsley if desired. Serve warm!

MORE RECIPES AT WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES

COLIFLOR HORNEADA CON QUESO



Porciones

4-6 Personas



Hora de cocinar

35 Minutos



Calorías

863

INGREDIENTES:

- 1 cabeza mediana de coliflor cortada en floretes
- 1 taza de queso rallado
- ½ taza de leche o crema
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de harina para todo uso
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1 Precalienta tu horno a 375°F (190°C).

2 Cocine al vapor o hierva los floretes de coliflor durante unos 5 a 7 minutos hasta que estén tiernos. Escurrir y reservar.

3 En una cacerola a fuego medio, derrita la mantequilla. Agrega la harina y bate durante aproximadamente 1 minuto para crear una salsa gruesa. Agrega poco a poco la leche mientras bates continuamente hasta que la mezcla esté suave. Cocine hasta que espese un poco. Agrega el ajo en polvo, la sal, la pimienta y la mitad del queso rallado hasta que se derrita y esté bien combinado.

4 En una fuente para horno, coloque los floretes de coliflor al vapor. Vierta la salsa de queso sobre la coliflor y mezcle suavemente para combinar.

5 Espolvoree el queso restante encima. Si lo usa, agregue pan rallado para obtener una cobertura crujiente. Hornee en el horno precalentado durante unos 20-25 minutos, o hasta que burbujee y esté dorado por encima.

6 Retirar del horno y dejar enfriar un poco. Adorne con perejil picado si lo desea. ¡Sirva caliente!