

BUDÍN TRICOLOR

Tiempo de preparación: 60 Min



Ingredientes

Flores de brócoli: 500 g

Remolacha en cubitos: 500 g

Semillas de Girasol: 1 Cucharadita

Huevos: 3

Queso Crema: 75 g

Nuez Moscada:

Calabaza en cubitos: 500 g

Cebolla: 1

Hoja de menta: 1

Queso rallado: 100 g

Sal y Pimienta:

Preparación de la Receta

- Rehogar la *cebolla* picada y reservar
- *Hervir* todos los vegetales por separado, colarlos y colocarlos en tres bols distintos
- Salpimentar cada relleno y a cada uno incorporar 1 *huevo*, 1 cda de queso *crema*, 25 g de queso rallado y 1 cda. de *cebolla* rehogada
- Tomar el relleno de *calabaza* y añadir las semillas de girasol y la nuez moscada
- Mezclar hasta integrar y colocar en una budinera con aceite vegetal
- Integrar el relleno de *brócoli* y colocar en la budinera encima del relleno anterior
- Por último añadir la *menta* picada al relleno de *remolacha* y colocar en la budinera encima de los dos anteriores
- Llevar al horno hasta que esté listo.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/budin-tricolor>