

Huevos florentina. [Una receta traída por Catalina de Médicis

Esta receta de **Huevos florentina** es tremendamente nutritiva y reconstituyente para el organismo. Como ya sabemos el **HUEVO** es uno de los alimentos más beneficiosos que existen, y no debemos eliminarlo de nuestra dieta bajo ningún concepto. Ya que sus propiedades nutricionales son innegables y muy necesarias para mantener una buena salud. Así que para preparar un buen plato y reponer fuerzas no hay nada como esta maravillosa receta que tiene como protagonista el huevo acompañado de alimentos tan sanos como las espinacas o el queso.

Ingredientes

4 huevos
1 bolsa de espinacas
1 cebolleta
100 g de queso gruyere rallado
50 g de queso parmesano rallado
50 g de mantequilla
35 g de harina
500 ml de leche
1 cucharada de mostaza de Dijon
Pimienta y sal

Preparación de los huevos florentina

Ponemos la mantequilla en una sartén y sofreímos la cebolleta rallada a fuego lento; cuando se dore un poquito añadimos la harina y removemos. A continuación, agregamos la leche y vamos removiendo hasta que quede una salsa sin grumos; después, ponemos el queso gruyere, la mostaza, el parmesano, la sal y la pimienta. Reservamos.

En otra sartén, salteamos las espinacas con la mantequilla sin hervirlas y las repartimos en platos individuales (como se ve en la foto), las cubrimos con la salsa que teníamos reservada y ponemos un huevo en cada plato.

Por último, horneamos a 200° hasta que se cuajen los huevos.

Esta maravillosa receta traída por Catalina de Médicis a la corte francesa desde Florencia (de ahí su nombre) tiene un sabor exquisito. Es un plato totalmente recomendable y muy fácil de preparar. ¡Nos encanta!