

*También las endivias amargan sino se dejan en remojo:*  
*Doraditos de endivia*

-Endivias - Bechamel espesa de queso curado con leche de soja  
- Jamón cocido (opcional) - Huevos - Pan rallado - Sésamo



1

Se deshojan las endivias y se mantienen 2 horas en agua mientras se prepara la bechamel con 1 cu de margarina, 2 cu de harina, queso curado rallado al gusto y 2 vasos de leche de soja.



2

Si se desea, cuando la bechamel se temple se añaden unos taquitos de jamón cocido junto al sésamo. Cuando la crema se enfría se rellenan las hojas de endivia.



3

Se rebozan con cuidado en pan, huevo y pan y se fríen en aceite muy caliente y abundante. Se sirven inmediatamente.

*Curiosidad*

Antiguamente se creía que comer el primer huevo de una gallina negra era muy bueno para la vista.

*Valores Nutricionales*

Sodio  
Hierro  
Vitamina B1



*Sugerencias*

-Si no son endivias pueden ser pencas de acelgas, resultan deliciosas.  
-También se pueden picar unas almendras crudas en la bechamel.