

MARÍA

PLATOS PRINCIPALES

Huevos benedict

1 ración · 850 kcal

Ingredientes

- Mantequilla
- Yemas de huevo
- Vinagre
- 1 cdita. mostaza
- Zumo de limón
- Sal y pimienta
- Huevo
- Jamón ibérico o cocido
- Pan

POR RACIÓN

Proteínas	36 g
Grasas	65 g
Hidratos	31 g
Fibra	1,9 g

Elaboración

SALSA HOLANDESA

1. Ponemos la mantequilla en un cazo hasta que clarifique y quitamos la espuma blanca de la superficie
2. Separamos las claras de las yemas (las claras se pueden guardar para otra elaboración)
3. Añadimos las yemas a un bol junto con el chorrito de vinagre, la cucharada de mostaza, sal, pimienta y el zumo de limón, y emulsionamos con la batidora
4. Cuando esté bien integrado, incorporamos en hilo la mantequilla clarificada y seguimos emulsionando
5. Una vez esté lista, añadimos la salsa holandesa a un bol y reservamos en el frío

MONTAJE

6. Tostamos una rebanada de pan, ponemos unos trozos de jamón ibérico (o cocido o salmón), el huevo poché (en mi caso lo hice en el microondas en 1 minuto) y la salsa por encima

RECOMENDACIONES

Las claras se pueden guardar para otra elaboración.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de MARÍA
cooknest.app/@easyxbusy · Instagram @easyxbusy