Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



PLATOS PRINCIPALES

Hojaldre de setas y jamón serrano

30min · 4 raciones · 480 kcal

Ingredientes

- 1 masa quebrada
- 450g de setas congeladas (Mercadona)
- 1/3 puerro
- 1/2 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 100g de jamón serrano en tacos
- 50g de queso mozzarella
- 50g de queso grana padano
- Aceite
- Sal
- Hierbas provenzales
- Pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	22 g
Grasas	28 g
Hidratos	36 g
Fibra	3,9 g

Elaboración

1. Cortar el ajo, el puerro y la cebolla en las cantidades indicadas y sofreírlos
2. Añadir muy poca sal, pimienta negra y, por último, hierbas provenzales
3. Cuando esté dorado, añadir las setas congeladas
4. Mientras tanto, pincelar la base con aceite para que el hojaldre no se quede pegado
5. Hacer pliegues en los bordes y pinchar el hojaldre con un tenedor
6. Cuando a las setas les quede poco, añadir el jamón en tacos
7. Con toda el agua evaporada, pasar el relleno a un bol, añadir queso rallado, remover y dejar enfriar 15 minutos
8. Extender el relleno por el hojaldre y añadir queso grana padano
9. Doblar hacia dentro los bordes y hornear a 200 grados durante 25 minutos

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo
cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition