

Recetas SAL Y PIMIENTA🌺

PLATOS PRINCIPALES

Falsos flamenquines

4 raciones · 474 kcal

Ingredientes

- 8 rebanadas de pan bimbo sin corteza
- 8 lonchas de jamón de york sin lactosa
- 8 lonchas de queso sin lactosa
- Aceite de oliva
- 2 huevos
- Pan rallado
- Pimienta
- Sal
- Perejil

POR RACIÓN

Proteínas	30 g
Grasas	22 g
Hidratos	39 g
Fibra	2,7 g

Elaboración

1. Aplastamos el pan bimbo con un rodillo hasta que quede bien fino.
2. Ponemos encima la loncha de queso y el jamón de york.
3. Enrollamos bien sin que se salga nada.
4. Calentamos una sartén con abundante aceite.
5. Batimos los huevos y añadimos un poco de sal, pimienta molida y perejil.
6. Pasamos los rollitos por el huevo.
7. Después pasamos los rollitos por el pan rallado (por todos los lados).
8. Cuando el aceite esté bien caliente, freímos a fuego medio-alto, hasta que se dore por todas partes.

RECOMENDACIONES

Podéis usar cualquier tipo de ingredientes o variantes, como jamón serrano o queso azul, y queda igual de bien. Podemos añadir cualquier salsa y queda genial.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta