Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PLATOS PRINCIPALES

Salteado variado de setas con sal de jamón y huevo poché

2 raciones · 220 kcal

Ingredientes

- Setas variadas (portobello, shiitake, boletus...)
- 2 lonchas de jamón serrano
- 1 huevo
- 1 o 2 dientes de ajo
- Pimienta molida
- Perejil
- Aceite de oliva

POR RACIÓN

Proteínas	13 g
Grasas	16 g
Hidratos	8,3 g
Fibra	3,6 g

Elaboración

1. Lavamos y troceamos las setas.
2. Troceamos el ajo finamente y los freímos en la sartén con aceite a fuego medio unos minutos.
3. Añadimos las setas y las salteamos unos 10 minutos con un poco de perejil y pimienta molida.
4. Para hacer la sal de jamón: ponemos las lonchas de jamón encima de un papel vegetal y horneamos 5-10 minutos, después las troceamos y reservamos.
5. Para el huevo poché: cascamos el huevo en un vaso o taza. Ponemos agua en una olla y, cuando esté hirviendo, añadimos un chorreón de vinagre y removemos con la ayuda de un tenedor. Cuando el agua esté en movimiento, añadimos el huevo con mucho cuidado de que no se parta, bajamos a fuego medio y lo dejamos hacer 3 minutos.
6. Por último, sacamos el huevo con una espátula o espumadera y lo colocamos encima de las setas junto con el jamón.

Hecho con CookNest

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