

[Setas] Champiñones rellenos de jamón y cebolleta



Ingredientes

- 4 Champiñones grandes
- 1 Cebolleta
- 5 lonchas de jamón serrano
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

Elaboración

Preparación en 20 minutos:

1. Precalentamos el horno a 250 grados.
2. Lavamos bien los champiñones para quitarles toda la tierra y les cortamos los tallos (los guardamos para preparar otras recetas como estos raviolis de calabacín o para incluirlos en una ensalada)
3. Ponemos los “sombreritos” en una bandeja para horno, les espolvoreamos sal y pimienta por encima y un poquito de aceite. Los metemos al horno que tenemos ya caliente a 250 grados, durante 10 minutos.
4. Picamos finamente la cebolleta y la pochamos en una sartén con unas gotas de aceite.
5. Cuando la cebolleta esté ya hecha, picamos finitas 3 lonchas de jamón serrano y se lo añadimos a la sartén. Le damos unas vueltas con la cebolleta y salpimentamos a nuestro gusto.
6. Rellenamos los champiñones con la mezcla de cebolleta y jamón.
7. Para terminar, y aprovechando que tenemos el horno encendido, hacemos un crujiente de jamón con las 2 lonchas que nos sobran. Para ello, metemos las 2 lonchas en el horno y las dejamos entre 3-4 minutos. Al sacarlas, deberán estar duras y se nos “cascarán” en la mano. Desmigamos el jamón con las manos, con un cuchillo o con un mortero y espolvoreamos las virutas crujientes por encima de los champis rellenos. Este crujientito les da el toque maestro!

Observaciones

- Los champiñones son un alimento muy ligero, están compuestos por más de un 90% de agua y un contenido muy reducido en grasas e hidratos de carbono, por lo que se recomiendan en algunas dietas para adelgazar. Son ricos en selenio, mineral muy importante por su papel antioxidante.

From:
<https://euloxio.myds.me/dokuwiki/> - **Euloxio wiki**

Permanent link:
https://euloxio.myds.me/dokuwiki/doku.php/doc:comida:recetas:champis_rellenos

Last update: **2024/12/06 13:26**

