



ROLLING DE JAMÓN COCIDO Y PATATA



ELABORACIÓN

En primer lugar, hacemos un puré de patatas, para lo cual las pelamos, troceamos y cocemos hasta que queden blandas. Una vez cocidas, las sacamos y escurrimos; finalmente las pasamos por el pasapurés.

Después, añadimos dos cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra al puré y removemos bien hasta que quede suave y cremoso.

Por otro lado, extendemos el jamón cocido y rellenamos uno de los laterales con el puré de patata.

A continuación, envolvemos el jamón sobre el puré, formando un rollito cilíndrico o "rolling".

Seguidamente, en una plancha caliente y sin aceite, asamos unos dos o tres minutos los rollitos hasta que queden ligeramente tostados por fuera y el relleno caliente.

Finalmente troceamos los cilindros al gusto.

Rematamos y decoramos el plato con una ensalada de hojas de perejil aliñadas con una cucharada soperas de aceite de oliva virgen extra y vinagre.

Nota: El agua de la cocción de las patatas no se utilizará para ninguna otra elaboración, por su alto contenido en potasio.

Información nutricional por persona

132,00 kcal Energía

265,00 kcal Energía

9,98 g Proteínas

28,70 g Hids. de carbono

3,89 g Fibra dietética

10,90 g Grasa total

18,10 mg Colesterol

297,00 mg Sodio

854,00 mg Potasio

133,00 mg Fósforo

INGREDIENTE

S

Patatas 4 unidades

Jamón cocido 4 lonchas

Perejil Al gusto

Aceite de oliva virgen extra 3 cucharadas soperas

Vinagre 1 cucharada de café

ALÉRGENOS

Celiaco



Huevo



Carne



Lácteos



Altramuz



Crustáceos



Soja



Moluscos



Setas



Pescado



Alcohol



Diabético



Cacahuete



Apio



Frutos con cascara



Mostaza



Sulfitos



Granos de sésamo

