

SALTEADO DE VAINAS EN SU JUGO CON PATATA ROTA, HUEVO POCHÉ Y CRUJIENTE DE IBÉRICO

4 raciones | 45 min.

INGREDIENTES

- 400 g de vainas
- 4 lonchas de jamón
- 4 patatas medianas
- 4 huevos
- Aceite de oliva
- Perejil picado

Para la salsa:

- Caldo de cocción de las vainas
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de harina
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Aceite de perejil

CARACTERÍSTICAS

- Interesante plato de verdura que acompañado de la patata ofrece un buen aporte energético.
- La cocción "al dente" permite conservar mejor la vitamina C y el ac. fólico presente en las vainas y también en otras verduras.
- Plato rico en vitaminas y minerales
- Grasa principalmente monoinsaturada.

Receta elaborada
por la **Escuela de
Hostelería AIALA**



| Energía | | Proteínas | | Lípidos | | Hidratos de carbono | | Vitaminas | Minerales | Otros |
|--------------|----------|-----------|----------|---------|----------|---------------------|----------|--------------------------|-----------|--|
| Kcal / plato | NE / día | g | NE / día | g | NE / día | g | NE / día | Ac. fol., Niac., E, C | K, I | Fibra, colesterol, A.G.S. e I.S. |
| 288 | 10-14% | 17,0 | 2-3% | 14,0 | 4-6% | 27,2 | 4-5% | | | |

En primer lugar, en una cazuela con agua, se cuecen las vainas "al dente", se enfrían en hielo y se reservan.

En otra cazuela se cuecen las patatas. Una vez cocidas se machacan con un tenedor, se aromatizan con aceite de ajos y perejil picado y se reservan.

A continuación, se cuece el huevo al vapor, a 67°C durante 35 minutos.

Para la salsa, se fríe un poco de ajo en aceite, se le añade una pizca de harina, se sofríe un

poquito y se le añade el caldo de cocción de las vainas. Se deja hervir durante 5 minutos, se rectifica de sal y se aromatiza con un poquito de aceite de perejil.

Por último, se secan las lonchas de jamón en el horno a 160 °C durante 25 minutos.

Para la presentación final, se coloca la patata en el centro del plato en forma de volcán con el huevo dentro, alrededor las vainas salteadas con un poco de salsa y acompañando al conjunto el crujiente de jamón al gusto, entero o en lascas.



NOTAS, TRUCOS O CONSEJOS

- Para la textura del plato es importante que las vainas estén "al dente" y no demasiado cocidas.
- Las patatas se pueden aromatizar al gusto.
- Si la realización del huevo poché propuesta en esta receta resulta dificultosa se puede utilizar la técnica propuesta en la receta del "timbal de pasta fresca y verduras".

INDICACIONES

- Plato muy adecuado para todas las edades.
- A pesar de contener huevo la grasa principalmente monoinsaturada la hace apta también para las personas con problemas cardiovasculares.