

# Guisantes salteados con consomé de ibérico y parmentierre

4 raciones - 45 minutos



Receta elaborada por El Txoko del Gourmet

## INGREDIENTES:

- 400 gramos de guisantes
- 2 patatas
- Aceite de oliva virgen de arbequina
- Sal
- 1 hueso de jamón ibérico
- 4 huevos
- 4 lonchas de jamón ibérico
- 2 dientes de ajo



Cocemos los guisantes y los reservamos.

Limpiamos el hueso de jamón de grasa y de carne y reservamos la carne, ponemos el hueso con agua a cocer durante 12 horas, colamos desgrasamos y reservamos.

Cocemos las patatas y las pelamos, las trituramos con aceite de oliva y las ponemos a punto de sal.

Freímos las lonchas de jamón y las reservamos.

Final y presentación:

Picamos el jamón y el ajo y lo doramos con un poco de aceite, salteamos los guisantes y ponemos una yema en cada plato, la cubrimos con los guisantes y la rodeamos con la crema de patata, decoramos con el jamón frito y el consomé.

Energía		Proteínas		Lípidos		Hidratos de carbono	
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día
620	20-31%	39,5	39-58%	25,1	22-34%	63,6	15-22%

- Plato fundamentalmente proteico, aunque también nos aporte interesante contenido graso e hidrocarbonado.
- El plato que completaría y equilibraría nutricionalmente esta comida sería una ensalada.
- Interesante aporte de vitamina B12, C, A, D y ácido pantoténico.