

# ENSALADA EN FLOR DE JAMÓN

## INGREDIENTES

150 g de champiñones fileteados

1/2 limón

30 g de aceite de oliva virgen, extra

30 g de margarina vegetal

150 g de cebollas

100 g de zanahorias

100 g de calabacín sin pelar

400 g de filetes de pechuga de pollo cortadas en tiras finitas

1 cubo de nata vegetal líquida para cocinar

12 lanchas de jamón serrano muy finas (cortadas a máquina)

Pimienta y sal

Perejil troceado

## PREPARACIÓN

Lave bien los champiñones y riéguelos con el zumo del medio limón. Reserve.

Trocee las cebollas, las zanahorias y el calabacín en velocidad 3 1/2 durante 10 segundos (tiene que quedar en trocitos pequeños). Saque y reserve.

Parta las pechugas en tiras estrechas con ayuda de unas tijeras, salpimiéntelas y póngalas en el recipiente Varoma que habrá pincelada previamente con aceite. Cierre y reserve.

Ponga la mariposa en las cuchillas. Eche en el vaso el aceite, la margarina y todo lo que teníamos troceado excepto el champiñón. Coloque el recipiente

Varoma con las pechugas encima de la tapadera y programe 12 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.

Cuando termine el tiempo programado, retire el recipiente Varoma y reserve.

Introduzca en el vaso los champiñones, la pimienta y la sal a través del bocal de la tapadera y programe 7 min., temperatura Varoma, velocidad 1.

Añada la nata a través del bocal y programe 5 minutos, 90°, velocidad 1.

Trocee las tiras de pollo en trozos muy pequeños y reserve. Compruebe la sazón de lo que tenemos en el vaso y añada pimienta recién molida. Incorpore el pollo y remueva bien con la espátula. Reserve

A continuación pincele con margarina unos recipientes de vidrio resistentes al calor y del tamaño de un lavafrutas. Fórrelos con 2 lonchas de jamón e introdúzcalos en el horno precalentado a 200° por espacio de 10 minutos para que el jamón quede crujiente.

Rellene las flores de jamón con la mezcla del vaso, espolvoree con perejil picado, des molde con cuidado en un plato y sirva.

Nota:

Los ingredientes son para 6 personas.

Sugerencias: Esta receta también se puede hacer cambiando el pollo por pescado blanco. Puede utilizar las tulipas de jamón para cualquier ensalada o ensaladilla de su gusto.