

PUERROS ASADOS CON MOSTAZA Y HUEVO DURO

1 raciones

40 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Primeros platos · Segundos platos · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
373 kcal	18 g
Grasas	Carbohidratos
23 g	21 g
Fibra	Sal
7 g	0.9 g

Ingredientes

- 200 g de puerros parte blanca
- 20 g de queso rallado light
- 10 g de salsa (salsa Perrins) a Worcestershire
- 10 g de mostaza de Dijon
- 10 g de aceite de oliva
- 5 g de vinagre de Jerez
- 5 g de ralladura de limón
- 2 g de pimentón dulce
- 1 g de pimienta negra molida
- 1 huevo
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Corta los extremos de los puerros, retira la primera hoja y corta en 2-3 trozos, quitando el exceso de verde.
- 2** Lava bien y seca.
- 3** Hierva agua con una pizca de sal y cuece los puerros 10-15 minutos, hasta que estén tiernos.
- 4** Mientras, cuece el huevo 9-10 minutos y precalienta el horno a 190 °C.
- 5** Escurre los puerros sobre papel de cocina.
- 6** Colócalos en bandeja, pinta con aceite, añade pimienta y gratina 10-15 minutos en la parte alta hasta dorar.
- 7** Pela el huevo y pícalo con el resto de ingredientes (mostaza, vinagre, salsa Worcestershire, ralladura, queso y especias). Mezcla y sirve con los puerros recién horneados.

Consejos

- Seca muy bien los puerros tras cocerlos: así el gratinado dora de verdad y no “cuece” de nuevo.
- Ponlos en la parte alta del horno con el gratinador para conseguir ese toque tostado en 10-15 minutos.
- Pica el huevo con tenedor y mezcla a conciencia con la mostaza, vinagre, salsa Worcestershire, ralladura, queso y especias para que quede tipo “vinagreta” y se reparta mejor.

- - Si quieres un resultado más suave, usa menos mostaza; si te gusta más intenso, súbela “al gusto” manteniendo el resto igual.
- - Para servir como cena ligera, acompaña con una ensalada verde sencilla y pan (si lo incluyes en tu plan).