

COCIÑA PARA EMANCIPIADOS

Canelóns Xamón

Ingredientes (4 pers):

6 lonchas Xamón de York
1/2 bandexa de champiñóns
1/2 limón
Manteiga
1 cebola
1 tomate
1 lata de atún
Porros (puerros)
Viño branco
2 culleradas de fariña
Pimentón doce



Elaboración:

1. Pasar as lonchas de xamón pola tixola e reservar.
2. Cocer nunha pota os champiñóns co zume do limón, a manteiga e un pouco de auga. Reservar
3. Cortar o porro en tiras e refogar. Engadir pimentón e viño branco e deixar reducir. Engadir o atún desmenuzado.
4. Pochar a cebola e o tomate en dadiños. Engadir un pouco de fariña, para espesar e viño branco e deixar reducir. Engadir tamén o caldo de cocer os champiñóns.
5. Deixar que se espese e montar os canelóns

Anotacións:

Pódese realizar con diferentes recheos: atún, espinaCas...

Pódense napar (cubrir) con salsa bechamel a que engadiremos un pouco de queixo tetilla fundente ou arzúa e espolvorear cunha "persillé" (mezcla de pimentón, pan ralado, allo e perexil). Gratinar.

ORGANIZA:



Comité Universitario
Campus Ourense

COLABORA:



Asociación cultural
As Ortigas

Utensilios:

2 Tixolas
Pota
Coitelo
Táboa
Culler