

Champiñones rellenos de jamón con bechamel y cúrcuma



Ingredientes:

- 8 champiñones grandes
- 50 g. de jamón en taquitos
- 1 puerro pequeño ó 1 cebolleta
- Harina
- Leche
- Cúrcuma
- Sal
- Aceite de oliva
- Queso rallado

Elaboración:

Lavar bien los champiñones y secar con papel absorbente. Quitar los troncos a los champiñones picarlos en trocitos pequeños y reservar. Poner los champiñones boca arriba en una fuente de horno.

Sofreímos en una sartén con un chorrito de aceite de oliva la parte blanca del puerro o la cebolleta bien picadito, añadimos los troncos picados. Rehogaremos todo junto a fuego suave unos ocho minutos. Añadir al sofrito una cucharada sopera de harina y cocinaremos todo junto para hacer la harina a fuego medio, removiendo continuamente para que no se quemé. Ir

añadiendo la leche poco a poco hasta obtener una bechamel ni muy líquida ni muy espesa.

Añadimos un poco de sal, una cucharadita de cúrcuma y el jamón en taquitos. Continuamos rehogando todo y dejamos unos minutos a fuego bajo.

Rellenamos cada champiñón con esta mezcla y ponemos queso rallado por encima de cada uno de ellos.

Los metemos en el horno precalentado a 180 grados y encendido arriba y abajo. Hornear durante 20 minutos.

NOTA: Receta sencilla, rica, rápida y económica, ideal tanto para diario como para ocasiones especiales.

Procuro poner cúrcuma a casi todos los platos y en este es muy aceptable, porque “La curcumina ha demostrado tener **actividad antioxidante, antiinflamatoria, antiviral, antibacteriana, antifúngica, y contra el cáncer**. Por lo tanto tiene un gran potencial contra diversas enfermedades como diabetes, alergias, artritis, enfermedad de Alzheimer y otras enfermedades crónicas.”



REFERENCIA CURRICULAR

Toñi Morera Sánchez. Aunque cocinar nada tiene que ver con su formación ni con su profesión, es una afición muy importante para ella. La cocina le conecta a la tierra, a lo básico, a lo fundamental, a la vez que le da alas para crear, innovar, experimentar o sencillamente reproducir. Disfruta aprendiendo continuamente, como disfruta jugando/enseñando. Y esto es lo que nos ofrece: comida saludable para hacer, aprender, jugar, degustar y agasajar.

Secciones: [Cocinar](#), [Con placer](#)