



PUERROS GRATINADOS
con falsa bechamel de dieta

Ingredientes para 4 personas:

4 puerros frescos

8 lonchas de queso tipo Havarti

8 lonchas de jamón de york extra

400 gr de bechamel tradicional o bechamel de dieta

100 gr de mozzarella

Preparación:

Limpiamos los puerros y cortamos por donde la parte blanca del puerro comienza a tornarse verde.

En una olla alta ponemos agua a hervir con sal, cuando rompa a hervir añadimos los puerros y cocinamos durante 15 minutos. Sacamos y escurrimos bien de agua los puerros, dejamos que se enfríen.

Partimos por la mitad los puerros y estos a su vez por la mitad en sentido horizontal, ya que si no serán demasiado gruesos para formar los rollitos.

Partimos por la mitad los filetes de jamón York y de queso.

Ponemos medio filete de jamón de York, encima media loncha de queso y encima un trozo de puerro, enrollamos y reservamos.

En una bandeja de horno colocamos un par de cucharadas o tres de bechamel y encima repartimos los rollitos de puerro. Cubrimos con el resto de bechamel y espolvoreamos con la mozzarella.

Gratinamos al gusto.

[Con las zarpas en la masa](#)