Puerros al horno gratinados

Plato

2 porciones

35 min

10 min

Fácil

182 Kcal



o

Hoy os traigo una receta de verduritas. Cocinamos puerros al horno. No sé si sabréis que el puerro tiene muchas propiedades y un gran aporte de nutrientes como el potasio, que es ideal para evitar la retención de retención de líquidos. A parte de tener un bajo aporte calórico, el consumo del puerro es muy aconsejable para el reuma y anemias.
Dicho esto, voy con la receta, que sólo te llevará unos minutos y te encantará el resultado.

Ingredientes

3 [puerros](https://www.petitchef.es/recetas/recetas-con-puerros) (3-4)

1 paquete de [jamón](https://www.petitchef.es/recetas/recetas-con-jamon) york

Tranchetes de [queso](https://www.petitchef.es/recetas/recetas-con-queso)

Queso rallado emmental

Preparación

* En primer lugar, lavamos y limpiamos bien los puerros. Le cortamos la raíz y nos quedamos con el tallo y las hojas (eliminamos los extremos de las mismas).
* Cocemos los puerros...
* Una vez cocidos, escurrimos muy bien. Para eliminar toda el agua, se pueden cocer el día de antes y dejar escurriendo hasta que los vayamos a hacer.
* Los puerros colocados en la bandeja de horno
En una bandeja de horno colocamos los puerros extendidos, colocamos un par de tranchetes por encima, luego el jamón york y por último cubrimos bien todo con queso rallado.
* Gratinamos en el horno 200ºC durante 8-10 minutos, como siempre digo, el tiempo dependerá del horno.