

# Volovanes de puerro y jamón ibérico

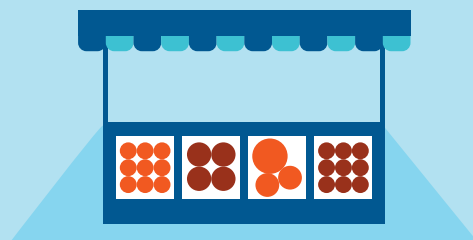
## Ingredientes:

### Para la base

4 láminas de masa brisa  
1 huevo

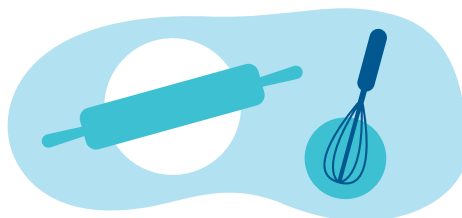
### Para el relleno

3 huevos  
250 ml de leche evaporada  
o leche entera  
30 g de queso rallado  
2 puerros  
4 champiñones grandes  
50 g de jamón ibérico



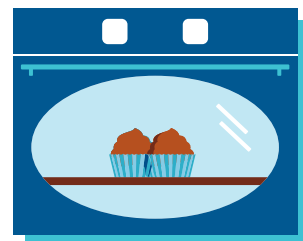
## Utensilios:

- Tartaletas de aluminio o bandeja de horno para magdalenas
- 1 bol grande
- Espátula
- Varillas
- Cuchillo
- Tabla
- Sartén
- Horno
- Tijeras



## Elaboración:

1. Precalentar el horno a **180°C**.
2. **Comenzamos elaborando el relleno** de nuestros volovanes. Para ello, picamos en puerro finito y lo pochamos a fuego medio en una sartén junto con los champiñones ya laminados. Cuando el conjunto esté bien pochado incorporamos los dados de jamón, reservamos y dejamos templar la mezcla.
3. En un bol, **mezclamos** los tres huevos, el queso rallado y la leche evaporada.
4. **Añadimos sobre la mezcla** el jamón, puerro y champiñones pochados e integramos todo muy bien. Si te apetece añadir alguna especia o sal ¡ahora es el momento!
5. Para **preparar los volovanes**, pega las cuatro láminas de masa filo entre ellas, superpuestas con huevo batido. Con ayuda de unas tijeras, corta el bloque de láminas en cuadrados con el tamaño justo para que encajen en las tartaletas.
6. **Rellénalas con la masa y hornea** durante 15 minutos.



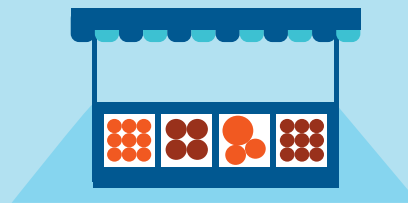
## ¡Por cierto!

Si no tienes masa filo, puedes hacer lo mismo con hojaldre. Utiliza el relleno que mejor te venga. Mantén la cantidad de huevos y leche evaporada. A partir de ahí rellénalo con hortalizas que se te vayan a poner malas o con tus ingredientes favoritos, ¡Receta de aprovechamiento total!

# Tacos de pollo marinados con guacamole

## Ingredientes:

4 hojas de cogollo de lechuga o 4 tacos de maíz  
4 solomillitos de pollo  
¼ de cebolla morada  
1 puñado de tomates cherry



### Para el marinado del pollo

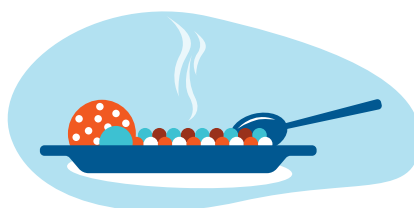
1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen  
½ cucharada sopera de comino  
½ cucharada sopera de ajo en polvo  
½ cucharada sopera de pimentón dulce  
½ cucharada sopera de orégano  
El zumo de media lima

### Para el guacamole

1 aguacate grande o 2 pequeños  
1 tomate  
½ cebolla morada  
El zumo de una lima  
Un ramillete de cilantro

## Utensilios:

- 1 bol mediano
- Espátula
- Tenedor
- Cuchillo
- Tabla
- Sartén



## Elaboración:

**1.** En primer lugar, **marinamos los solomillitos de pollo** para que adquieran sabor y jugosidad. Para ello, mezclamos en un plato el pollo con los ingredientes del marinado y dejamos marinando durante 15 minutos. Pasado este tiempo, marcamos a la plancha los solomillitos y reservamos.

**2.** Para el guacamole, **machacamos con ayuda de un tenedor la pulpa de un aguacate e incorporamos el tomate, la cebolla y el cilantro bien picaditos.** Terminamos añadiendo el zumo de lima y, si lo necesita, una pizca de sal.

**3.** Para **montar los tacos vegetales**, en la base de la hoja de lechuga ponemos el guacamole. Encima los solomillitos de pollo y, sobre éstos, tomates cherry y cebolla morada. ¡Está de muerte!



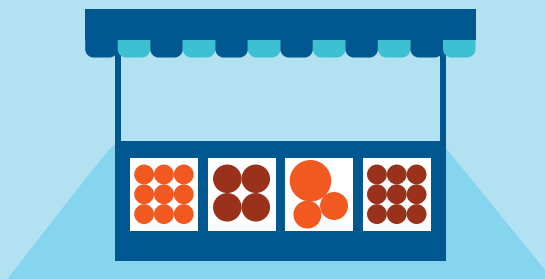
## ¡Por cierto!

Esta receta también la puedes adaptar a tacos de maíz o fajitas.  
El marinado del pollo es opcional, si te gustan otras especias como el curry o la cúrcuma ¡Atrévete con ellas!

# Mousse de mango

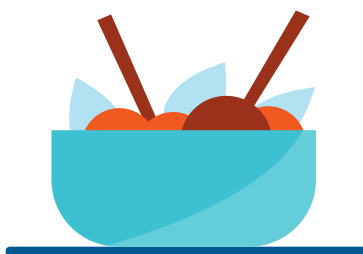
## Ingredientes:

- 1 mango bien maduro
- 150 g de mascarpone
- ½ sobre de gelatina neutra en polvo
- 2 claras de huevo



## Utensilios:

- 1 bol grande
- 1 cazo
- 1 vaso de batidora
- Batidora de mano
- Espátula
- Varillas



## Elaboración:

1. Sacamos la pulpa del mango y la trituramos en un vaso de batidora junto con el mascarpone.
2. Vertemos la mezcla en un cazo a fuego medio e incorporamos la gelatina neutra. Integramos todo muy bien con ayuda de una espátula y esperamos a que llegue a ebullición para asegurarnos de que se activa la gelatina.
3. Una vez alcanzamos ese punto, untad!



## ¡Por cierto!

Esta receta no necesita más dulzor porque el mango maduro está lleno de sabor. Puedes hacer la misma receta sustituyendo el mango por 400g de fresas limpias. ¡Queda fenomenal!