

Ingredientes:



Ingredientes para bechamel ligera:



Preparación:

- Echa un litro de agua en olla del AutoCook e incorpora las espinacas. Cierra la tapa y selecciona el programa **Cocer** y la opción **Corto**, ajustando 5 minutos en el temporizador. Pulsa el botón de **Inicio**.
- Cuando finalice el programa, **abre la tapa**, escurre las espinacas, enfríalas y resérvalas.
- Corta la parte blanca del puerro en rodajas. Vierte 2 c.s. de aceite de oliva en la olla. Selecciona el programa **Sopas** y la opción **Medio**. Ajusta la temperatura a 130°C y el tiempo a 15 minutos. Pulsa el botón de **Inicio**. Añade el puerro y déjalo pochar con la **tapa abierta** removiendo de vez en cuando.
- Una vez que el puerro se haya ablandado, espolvorea maicena por encima y remueve. Incorpora la leche poco a poco y sigue removiendo.
- Dos minutos antes de que finalice el programa, añade las espinacas de nuevo a la olla. Condimenta con sal, pimienta y nuez moscada y cierra la tapa.
- Cuando suene la señal abre la tapa y retira la crema. Deja que se enfríe.
- Rellena los filetes de jamón york con la crema de espinacas y cúbrelos con la bechamel

Preparación de la bechamel:

- Selecciona el programa **Mi Modo**. Ajusta el tiempo a 10 minutos y la temperatura a 95°C. Presiona el botón de **Inicio**. Deja la **tapa abierta**.
- Derrite la mantequilla. Una vez que este derretida añádele una cucharada de maicena. Remueve con una varilla hasta que la mezcla quede homogénea. Deja cocinar durante dos minutos. Añade la leche templada poco a poco y ve removiendo con la varilla. Deja cocinar con la tapa abierta hasta que acabe el programa.

Consejo de Bosch:

Si quieres, puedes gratinar los rollitos, añadiéndoles por encima queso rallado (tipo mozzarella).
A la crema de espinacas también se podría echar uvas pasas o piñones tostados para darle un toque de sabor.

RACIONES: 3

Programa: Sopas y Mi modo

Calorías por porción (con 12 porciones): 292 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 20 min.

AutoCook Pro - 20 min.

ROLLITOS DE JAMÓN reellenos de espinacas

