

## vollitos de espárragos con bechamel



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** bertodu **Recetizador:** joana



**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Segundo plato

**Tipo de cocina:** Normal

**Otros:** Cocina Moderna

**Coste:** Medio

**El truco de esta receta:**

a la salsa bechamel me gusta añadirle una pizca de nuez moscada

### Descripción:

un plato que se puede tener preparado de la víspera y que gusta tanto a mayores como a pequeños

### Ingredientes para 4 personas :

- 2 lonchas por persona de jammón york
- una bandeja de 250 gr de champiñones
- 1 cucharada de tomate natural triturado
- Para la salsa Bechamel
- 1 cucharada y 1/2 de mantequilla o margarina
- la que admita la bechamel de leche
- 2 cucharadas de harina
- una pizca de sal
- 1 bote de espárragos blancos
- una pizca de perejil picado

### Preparación:

#### Paso 1

preparar los ingredientes, mientras hacemos la salsa bechamel, vamos limpiando los champiñones y troceándolos.

#### Paso 2

En una sartén se saltean los champiñones unos 5 minutos y de mientras en una fuente que vaya al horno se colocan los rollitos envolviendo cada espárrago con una loncha de jamón york

#### Paso 3

Se añade a la salsa bechamel, la cucharada de tomate natural triturado que le da un toque de color

#### **Paso 4**

*se ponen encima de los rollitos y la salsa los champiñones y se meten al horno media hora a 180°, hasta que toma un color doradito. Aún caliente se le espolvorea una pizca de perejil picado o de albahaca y se emplata. tener en cuenta que la bechamel llena bastante así que con dos rollitos por persona, es suficiente*