

San Jacobo de berenjena con jamón y queso (sin gluten)



Receta sin gluten

La berenjena es una hortaliza, disponible durante todo el año, con diversidad de opciones culinarias. Es un alimento rico en **potasio** y otros **minerales** como hierro, magnesio, calcio y fósforo. También contiene ácido fólico, **Vitamina** C, antioxidantes y fibra.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas):

- 2 Berenjenas
- 6 Lonchas de jamón serrano
- 6 Lonchas de queso (en nuestro caso hemos usado queso havarti)
- Harina de arroz
- Huevo batido
- Pan rallado sin gluten
- Aceite de oliva

¿Cómo lo preparo?

Comienza preparando las berenjenas. Introdúcelas al horno o en la freidora de aire, 20 minutos a 180°. Dale la vuelta y vuelve a introducirlas otros 20 minutos más. Espera que se enfríen. Pélalas. Se pelan sin dificultad. Pártelas en 2 o 3 rodajas, por la parte más alargada.

Pon una rodaja de berenjena, el queso en medio y el jamón en el exterior. Empanala con harina de arroz, huevo y pan rallado sin gluten.

Introdúcelas en el horno o en la freidora de aire, tras rociarlas con aceite de oliva, durante 6 a 10 minutos, a 200 °C.

¡Te encantará!

Fuente: [Paloma de la Calle Tejerina](#) (colaboradora)

Palabras clave:

[celiaquía](#)

[gluten](#)

[celíaco](#)

Recursos relacionados:

Celiaquía

mobiCeliac

GlutenMed

¿Qué es el gluten?
