



PUDDING DE CALABACÍN Y JAMÓN (4 RACIONES)

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Básico 15 min 30 min

Ingredientes

Calabacín mediano: 2 unidades
Jamón serrano (en picadillo o tacos pequeños): 150 gr
Cebolla: 1 unidad
Huevos: 4 unidades
Nata líquida para cocinar: 200 ml
Queso rallado (tipo emmental o mozzarella): 100 gr
Sal: 1 pizca (con moderación por el jamón)
Pimienta: 1 pizca
Aceite de oliva: 2 cdas



Preparación

1. Lavar y preparar las verduras: Cortar el calabacín en dados pequeños (o rallarlo si se prefiere una textura más fina) y picar la cebolla finamente en juliana.
2. Sofreír: En una sartén con el aceite de oliva, pochar la cebolla hasta que esté transparente. Añadir el calabacín y cocinar a fuego medio hasta esté tierno.
3. Añadir el jamón: Incorporar el picadillo de jamón a la sartén y saltear un par de minutos para que suelte su sabor. Retirar del fuego y escurrir el exceso de líquido si fuera necesario.
4. Preparar la mezcla base: En un bol grande, batir los 4 huevos con la nata, la sal y la pimienta. Añadir el queso rallado y mezclar bien.
5. Combinar: Incorporar el sofrito de calabacín y jamón a la mezcla de huevos y nata. Remover hasta que todo quede bien integrado.
6. Hornear: Verter la mezcla en un molde previamente untado con un poco de aceite o mantequilla. Cocinar al horno (precalentado a 180°C) durante unos 25-30 minutos, o hasta que, al pinchar con un palillo, este salga limpio.
7. Servir: Dejar atemperar unos minutos antes de desmoldar. Se puede servir caliente o frío, acompañado de una salsa ligera.

Notas

- Se puede dejar uno de los dos calabacines sin pelar para dar más vistosidad a la presentación.
- Para un acabado más dorado, puedes espolvorear un poco más de queso por encima antes de meterlo al horno.

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Pudding de calabacín y jamón	Vegetales y Veganos	01	01-01-2026	1 de 1

Este documento y su contenido es propiedad de Juan Carlos Sanz Tamayo. Queda prohibida su divulgación o entrega a terceros sin la previa autorización escrita del propietario.