

Tartaletas de jamón de york y espárragos

Ingredientes

Para la masa

- 55 g de arroz en grano
- 30 g de mijo en grano
- 55 g de trigo sarraceno
- 55 g de margarina
- 50 g de agua
- 1 pellizco de sal

Para el relleno

- 30 g de queso sin lactosa o vegano
- 150 g de leche entera sin lactosa
- 10 g de fécula de tapioca
- 15 g de margarina
- 2 yemas
- 130 g de espárragos verdes frescos
- 80 g de dados de jamón de york

Preparación

Para la masa

1. Ponga en el vaso el arroz, el mijo y el trigo sarraceno y pulverice **30 seg/vel 10**.
2. Añada la margarina, el agua y la sal y mezcle **20 seg/vel 4**. Retire del vaso y divida la masa en 6 bolas de aprox. 40 g cada una.
3. Engrase 6 moldes de tartaleta de 10 cm de diámetro. Coja una bola, aplástela con las manos y colóquela en cada uno de los moldes. Vaya apretando la masa con los pulgares hasta que quede fina y cubra la base y paredes del molde. Reserve en el frigorífico.

Para el relleno

1. Precaliente el horno a 180°C
2. Ponga en el vaso el queso sin lactosa o vegano rallado, la leche, la fécula de patata, la margarina y las yemas y programe **5 min/90°C/vel 4**. Mientras tanto, reparta los espárragos y el jamón de york en las tartaletas. Reparta la mezcla del vaso en los 6 moldes.
3. Hornee durante 30-35 minutos (180°C) o hasta que estén dorados. Retire del horno, desmolde las tartaletas y sirva calientes.

Fuente de la receta: *colección sin gluten de cookidoo.es*

