

## **Jamón Glaseado con Balsámico y Miel, Col Rizada al Ajo y Puré de Papas**

Rendimiento: 8 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 1 hora y 20 minutos

1 jamón deshuesado de 3 libras, con la red extraída y la carcasa recortada  
1/2 taza de agua

### *Glaseado de Balsámico y Miel*

8 onzas de piña triturada (2/3 de taza de piña, 1/3 de taza de jugo)

1/2 taza de miel

1/2 taza de vinagre balsámico

2 cucharadas de mantequilla sin sal

2 cucharadas de salsa de soya

1/2 cucharadita de tomillo fresco finamente picado o 1/4 de cucharadita de tomillo seco

1/2 cucharadita de pimienta negra recién molida

### *Puré de Papas*

3 libras de papas rojas pequeñas, lavadas pero sin pelar

3 cucharadas de mantequilla sin sal

1 1/2 cucharaditas de sal kosher

1/4 de cucharadita de pimienta negra recién molida

2 cucharadas de perejil fresco o 1 1/2 cucharaditas de perejil seco

### *Col Rizada al Ajo*

2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

2 dientes de ajo en rodajas

Bolsa de 2 libras de col rizada picada o espinaca bebé

1/2 cucharadita de sal kosher

1/4 de cucharadita de pimienta negra recién molida

1. Para preparar el Glaseado de Balsámico y Miel: En una cacerola pequeña y pesada, pon los ingredientes a hervir a fuego alto, revolviendo a menudo. Reduce el fuego a bajo y cocina a fuego lento, revolviendo con frecuencia, hasta que el líquido se reduzca a la mitad, de 7 a 10 minutos. Transfiere a un recipiente pequeño y deja enfriar a temperatura ambiente.
2. Precalienta el horno a 350 grados F. Con un cuchillo afilado, corta el jamón en un patrón de líneas cruzadas. Coloca el jamón en la sartén y agrega 1/2 taza de agua. Cubre bien con papel de aluminio. Hornea durante 30 minutos. Destapa y unta la mitad del glaseado sobre el jamón, especialmente en los cortes marcados. Hornea durante 15 minutos. Repite con el glaseado restante y hornea hasta que un termómetro de carne insertado en el centro del jamón marque 140 grados F., unos 15 minutos más. Si es necesario, para evitar que se queme el glaseado, cubre el jamón con papel de aluminio. Deja reposar a temperatura ambiente durante 10 minutos antes de cortar.
3. Para preparar el Puré de Papas: Después de unos 30 minutos de hornear el jamón, coloca las papas en una cacerola grande y agrega suficiente agua salada fría para cubrirlas por 2 pulgadas. Cubre la cacerola y lleva a hervir a fuego alto. Descubre y reduce el calor a fuego medio. Cocina hasta que estén tiernas,

por unos 20 minutos. Escurre bien y coloca nuevamente las patatas en la cacerola. Agrega la mantequilla, el aceite, la sal y la pimienta y tritura con un tenedor grande, luego agrega el perejil. Cubre parcialmente con la tapa para mantener el calor.

4. Para preparar la Col Rizada al Ajo: Enjuaga la col rizada, sacude el exceso de agua y coloca en un recipiente grande. En una cacerola grande, calienta el aceite y el ajo a fuego medio hasta que el ajo se ablande, aproximadamente 1 minuto. En lotes, agrega la col rizada y cocina hasta que el primer lote se ablande antes de agregar más. Cocina, sin tapar, revolviendo a menudo, hasta que esté tierno, unos 5 minutos. Condimentar con sal y pimienta.

5. Corta el jamón en sentido transversal y sirve acompañando con el puré de papas y la col rizada.

*Receta de: Jose Mendin*

*Pubbelly Noodle Bar, Miami, FL*

**Sugerencias para servir:** Esta es ya una comida completa con puré de papas y col rizada como guarniciones, pero puedes acompañar con panecillos, si lo deseas. Una ensalada de tomates, pepinos y cebollas rojas completaría la cena y serviría como primer plato.

#### **Información Nutricional por Porción:**

Calorías: 790

Grasas: 44 g

Grasas saturadas: 16 g

Colesterol: 115 mg

Sodio: 2960 mg

Hidratos de carbono: 62 g

Proteínas: 40 g

Fibra: 7 g