

Huevos Duros en Salsa de Setas

*Este plato es muy **saciante**, ya que los huevos duros dan mayor sensación de plenitud y si a eso le incorporamos leche evaporada baja en grasa, que tiene una mayor concentración de proteínas (por lo que sacia más) que la leche normal y setas, conseguimos un plato contundente, pero al mismo tiempo ligero. Muy indicado para personas con apetito voraz o para quién desea aumentar su masa muscular.*

INGREDIENTES:

- 3 Huevos
- 1 Cebolla mediana
- 150g setas (shitake, ceps, champiñones, de cardo...)
- 1 Cucharada harina de setas (opcional)
- 100ml Leche evaporada 4%M.G.
- 1 Cucharada aceite oliva
- C/S sal y pimienta molida
- Hierbas frescas para decorar (opcional)

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Hervir los huevos en agua con sal 10 minutos, refrescar, pelar y reservar.
2. Pelar la cebolla y picar pequeña.
3. Limpiar las setas con un paño húmedo para quitar restos de tierra, trocear.
4. Rehogar en una sartén a fuego lento la cebolla con el aceite hasta que la veamos transparente, agregar las setas y la harina de setas (para dar más sabor, sobre todo si utilizas champiñones o setas de cardo, de sabor más sutil), dar unas vueltas.
5. Adicionar la leche evaporada y llevar a ebullición, salpimentar al gusto.
6. Partir los huevos duros por la mitad, colocar boca abajo, salsear y decorar algunas hierbas frescas.