

Huevos al Plato

Esta es mi versión de los huevos al plato, mucho más ligeros que los tradicionales que suelen llevar chorizo o jamón y bastante aceite. Ideales para toda la familia y una forma de que hasta los más pequeños coman verduras.

INGREDIENTES:

- 1 Huevo
- ¼ ud Cebolla
- ¼ ud Pimiento rojo
- 2 Cucharadas guisantes finos (pueden ser frescos, congelados o de lata)
- 100ml Salsa de tomate o tomate frito bajo en azúcares ó 1 tomate mediano rallado
- 70g Puntas de espárragos
- 1 Cucharada de aceite oliva

1
Ración



ELABORACIÓN:

1. Pelar la cebolla y cortarla en juliana.
2. Cortar el pimiento a tiras.
3. Hervir los guisantes si son congelados (en caso de utilizar los “muy tiernos” no es necesario).
4. Poner a pochar (a fuego lento y tapado) la cebolla y el pimiento con una cucharada de aceite, (si tienes prisa 3-5 minutos tapado en el micro a potencia máxima)
5. Agregar el tomate y remover hasta que esté hecho (si utilizas tomate natural)
6. Añadir los guisantes a un lado, los espárragos al otro y cascar al medio el huevo.
7. Cocinar en la misma sartén hasta que la clara cuaje y la yema esté un poco líquida aún.