

Revuelto de Robellones y Espárragos

Este es un plato muy sencillo de hacer que gustará a toda la familia, con productos de temporada como son los robellones (puedes utilizar otro tipo de setas si lo prefieres), además es ligero y diurético (debido especialmente a los espárragos). Debes tener precaución al consumirlo si padeces de hiperuricemia, ya que tanto las setas como los espárragos son ricos en purinas.

INGREDIENTES:

- 300g Robellones
- 300g Espárragos
- 1 manojo de Ajos tiernos
- 2 Huevos
- 2 Cucharadas de aceite

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Lavar bien los robellones, retirando bien tierra y restos de pinocha que pudieran tener. Trocear y reservar.
2. Limpiar los ajos tiernos, espárragos, cortar y reservar.
3. En una sartén caliente con un poco de sal, agregar los robellones, cuando hayan soltado la mayor parte del agua adicionar el aceite y los ajos tiernos, rehogar un par de minutos y añadir los espárragos.
4. Batir los huevos y adicionar a lo mezcla anterior. Remover hasta que cuajen los huevos. Servir caliente.