

Guisantes con Huevo

Muchas veces cuando pensamos en legumbres, no caemos en la cuenta en que los guisantes al igual que las habas, también lo son. Es por ello que, aunque sean legumbres tiernas, sus propiedades son más parecidas al resto de legumbres que a las hortalizas (grupo al que normalmente la gente lo clasifica) aunque menos calóricos al no ser secos.

INGREDIENTES:

- 360g Guisantes frescos o congelados
- 400g Tomate triturado
- 1 Trocito de pimiento verde
- 1 Hoja de laurel
- 1v Caldo de verduras o de pollo o agua
- 1 Cebolla mediana
- 2 Cucharadas aceite de oliva
- 2 Huevos duros

2
Raciones

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

1. Poner a cocer los huevos, en caso de no tenerlos cocidos ya. Si partimos la cocción con agua fría, contar 8 minutos desde que comience a hervir, si partimos de agua en ebullición contar 10 minutos desde que metemos los huevos. Refrescar y retirar la cáscara.
2. Picar pequeño el pimiento.
3. Pelar la cebolla, cortar en trocitos pequeños y pochar a fuego lento con el aceite y el pimiento.
4. Agregar el tomate triturado y el laurel, cocinar unos 10-15 minutos hasta que lo veamos hecho.
5. Adicionar los guisantes y el vaso de caldo, cocinar 5-7 minutos dependiendo de lo tiernos que sean los guisantes
6. Cortar los huevos en cuartos y servir sobre los guisantes