

Revoltijo de Tomate

Aunque a mucha gente joven de hoy en día le suene raro, éste es un plato tradicional que me madre me solía hacer para cenar cuando era niña y que a mí me encantaba. Es económico, fácil, rápido, muy nutritivo y a la vez ligero (sino se acompaña con pan). Mi madre nos lo hacía "como premio" si nos acabábamos el plato de hervido de coliflor o similar, que siempre iba delante ...

INGREDIENTES:

- 400g tomate triturado
- 2-3 ajos
- 1 Cucharada aceite oliva
- 3 Huevos
- 30g Queso feta (opcional)
- Perejil fresco (opcional)

2

Raciones

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

ELABORACIÓN:

1. Pelar los ajos y laminar.
2. Rehogar los ajos con el aceite en un cazo.
3. Cuando empiecen a dorarse, agregar el tomate triturado, tapar (para evitar salpicaduras) y cocinar 10 minutos.
4. Agregar los huevos y cuando veamos que la clara empieza a cuajar, removemos y cocinamos a fuego lento hasta que estén cuajados.
5. Servir inmediatamente, espolvoreados con un poco de queso feta y perejil