

# MENESTRA CON HUEVO DURO

1 raciones

20 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Cenas ligeras · Verdura



## Información nutricional

Valores por ración

Energía

**252 kcal**

Grasas

**13 g**

Fibra

**8 g**

Proteínas

**16 g**

Carbohidratos

**17 g**

Sal

**1.5 g**

## Ingredientes

- 300 g de [url]menestra[/url]
- 65 g de huevo
- 5 g de aceite de oliva

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Prepara la receta [url]menestra[/url] y mantenla caliente.
- 2** Colocar el huevo en un cazo y cubrir con agua.
- 3** Llevar a ebullición y cocinar hasta que la yema esté completamente cuajada.
- 4** Enfriar el huevo bajo agua fría y pelarlo.
- 5** Trocear el huevo duro.
- 6** Colocar la menestra en un plato.
- 7** Añadir el huevo duro por encima.
- 8** Aliñar con aceite de oliva.
- 9** Servir caliente.

## THERMOMIX

- 1** Prepara la receta [url]menestra[/url] y mantenla caliente.
- 2** Colocar el huevo en el cestillo.
- 3** Añadir agua al vaso y colocar el cestillo en su posición.
- 4** Cocinar hasta que la yema esté completamente cuajada. **14 min / 100 °C / vel 1**
- 5** Retirar el cestillo y enfriar el huevo bajo agua fría.
- 6** Pelar y trocear el huevo.
- 7** Colocar la menestra en un plato.

**8** Añadir el huevo por encima y aliñar con aceite de oliva.

**9** Servir caliente.

---

## Consejos

- Si la menestra ya está preparada, mantenla caliente a fuego muy suave mientras cueces el huevo para servir todo a la vez.
- Enfría el huevo bajo agua fría nada más cocerlo: se pela mejor y queda más limpio al trocearlo.
- Para un emplatado más “gourmet”, coloca el huevo duro en cuartos (en lugar de trocearlo fino) y termina con un hilo de aceite de oliva.
- Si quieres una textura más jugosa, deja reposar 2 minutos la menestra ya emplatada antes de añadir el huevo y el aceite.
- Ajusta el aliño al final, justo antes de servir, para que el aceite conserve aroma y brillo.