

REVUELTO DE ESPÁRRAGOS, AJETES Y GAMBAS

2 raciones

25 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Cenas ligeras · Revueltos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
290 kcal	34 g
Grasas	Carbohidratos
13 g	7 g
Fibra	Sal
4 g	1.6 g

Ingredientes

- 200 g de ajetes
- 200 g de espárragos verdes
- 200 g de gambas
- 130 g de huevo
- 10 g de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo
- Sal





Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Lavar los espárragos verdes y cortar la parte dura del tallo.
- 2** Trocear los espárragos verdes en piezas de tamaño similar.
- 3** Limpiar los ajetes y cortarlos en trozos.
- 4** Pelar los dientes de ajo y laminarlos.
- 5** Pelar las gambas si fuera necesario y secarlas con papel de cocina.
- 6** Batir el huevo en un bol hasta que quede homogéneo.
- 7** Calentar una sartén amplia con aceite de oliva.
- 8** Añadir los dientes de ajo y los ajetes y cocinar a fuego medio hasta que estén tiernos.
- 9** Incorporar los espárragos verdes y saltear hasta que estén al dente.
- 10** Añadir las gambas y cocinar hasta que cambien de color.
- 11** Agregar sal y mezclar bien.
- 12** Verter el huevo batido sobre la preparación.
- 13** Remover suavemente hasta que el huevo esté cuajado pero jugoso.
- 14** Retirar del fuego y servir caliente.

THERMOMIX

- 1** Lavar los espárragos verdes y cortar la parte dura del tallo.
- 2** Trocear los espárragos verdes en piezas de tamaño similar.

- 3** Limpiar los ajetes y cortarlos en trozos.
- 4** Pelar los dientes de ajo.
- 5** Pelar las gambas si fuera necesario y secarlas.
- 6** Añadir los dientes de ajo al vaso y picar. **5 seg / vel 5**
- 7** Bajar los restos hacia las cuchillas.
- 8** Añadir el aceite de oliva y sofreír. **5 min / 120 °C / vel 1**
- 9** Incorporar los ajetes y los espárragos verdes y cocinar. **8 min / 120 °C /  / vel **
- 10** Añadir las gambas y cocinar hasta que cambien de color.
4 min / 120 °C /  / vel 
- 11** Retirar la preparación del vaso y reservar.
- 12** Batir el huevo en un bol.
- 13** Verter la mezcla en una sartén caliente.
- 14** Añadir sal y remover suavemente hasta que el huevo esté cuajado pero jugoso.
- 15** Servir caliente.

Consejos

- Seca muy bien las gambas antes de saltearlas para que doren y no suelten agua en la sartén.
- Mantén los espárragos “al dente”: así aportan mordida y el revuelto queda más agradable.

- Vierte el huevo con el fuego medio-bajo y remueve suave: el objetivo es cuajar sin resecar.
- Sala al final (o justo antes del huevo) para controlar la salinidad y no endurecer el revuelto.