

# REVUELTO DE ESPÁRRAGOS, AJETES Y JAMÓN SERRANO

2 raciones

20 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Cenas ligeras · Revueltos



## Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>318 kcal</b>	<b>29 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>19 g</b>	<b>7 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>4 g</b>	<b>2.6 g</b>

## Ingredientes

- 200 g de ajetes
- 200 g de espárragos verdes
- 100 g de jamón serrano
- 130 g de huevo
- 4 dientes de ajo
- 10 g de aceite de oliva
- 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** Cortar el jamón serrano en tiras o dados.
- 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 el jamón serrano y mezclar bien.
- 11** Agregar sal si fuera necesario.
- 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** Añadir los dientes de ajo al vaso y picar. **5 seg / vel 5**
- 6** Bajar los restos hacia las cuchillas.
- 7** Añadir el aceite de oliva y sofreír. **5 min / 120 °C / vel 1**
- 8** Incorporar los ajetes y los espárragos verdes. **8 min / 120 °C / ↻ / vel 🍴**
- 9** Añadir el jamón serrano y cocinar unos minutos más. **3 min / 120 °C / ↻ / vel 🍴**
- 10** Retirar la preparación y reservar.
- 11** Batir el huevo en un bol.
- 12** Verter la mezcla en una sartén caliente.
- 13** Remover suavemente hasta que el huevo esté cuajado pero jugoso.
- 14** Servir caliente.

---

## Consejos

- Saltea los espárragos “al dente” y añade el jamón al final para que aporte sabor sin resecarse.
- Para un revuelto más jugoso, retira la sartén del fuego cuando el huevo aún esté ligeramente cremoso: terminará de cuajar con el calor residual.
- Si el jamón es muy curado, prueba antes de salar: suele aportar suficiente punto salino por sí solo.

- Variante de temporada: usa espárrago triguero o espárrago verde fino; ajusta el salteado según grosor.