

REVUELTO DE ESPÁRRAGOS Y AJETES

2 raciones

20 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Cenas ligeras · Revueltos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
209 kcal	15 g
Grasas	Carbohidratos
12 g	8 g
Fibra	Sal
5 g	1.3 g

Ingredientes

- 250 g de ajetes
- 250 g de espárragos verdes
- 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** Batir el huevo en un bol hasta que quede homogéneo.
- 6** Calentar una sartén amplia con aceite de oliva.
- 7** Añadir los dientes de ajo y los ajetes y cocinar a fuego medio hasta que estén tiernos.
- 8** Incorporar los espárragos verdes y saltear hasta que estén al dente.
- 9** Añadir sal al gusto y mezclar.
- 10** Verter el huevo batido sobre la preparación.
- 11** Remover suavemente hasta que el huevo esté cuajado pero jugoso.
- 12** 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 sal al gusto y mezclar. **10 seg / ↻ / vel 3**
 - 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

- Corta la parte dura del tallo de los espárragos: el revuelto queda más tierno y agradable.
- Saltea los espárragos “al dente” antes de añadir el huevo para mantener textura y color.
- Para un revuelto más jugoso, incorpora el huevo al final y retira del fuego cuando aún esté ligeramente brillante.
- Si notas que los ajetes sueltan humedad, cocina un par de minutos más antes de añadir el huevo para que el revuelto no quede aguado.