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
- 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. 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 ºC / vel 1**

8 Incorporar los ajetes y los espárragos verdes. **8 min / 120 ºC / / 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.