

REVUELTO DE ESPINACAS CON GAMBAS

1 raciones

15 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Cenas ligeras · Revueltos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
298 kcal	37 g
Grasas	Carbohidratos
14 g	6 g
Fibra	Sal
19 g	1.7 g

Ingredientes

- 300 g de espinacas
- 100 g de gambas
- 65 g de huevo
- 5 g de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- Sal





Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Lavar las espinacas bajo agua fría y escurrir bien.
- 2** Pelar los dientes de ajo y laminarlos.
- 3** Secar las gambas con papel de cocina si fuera necesario.
- 4** Batir el huevo en un bol hasta que quede homogéneo.
- 5** Calentar una sartén amplia con aceite de oliva.
- 6** Añadir los dientes de ajo y dorarlos ligeramente.
- 7** Incorporar las espinacas y cocinar hasta que reduzcan su volumen.
- 8** Añadir las gambas y cocinar hasta que cambien de color.
- 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 las espinacas bajo agua fría y escurrir bien.
- 2** Pelar los dientes de ajo.
- 3** Añadir los dientes de ajo al vaso y picar. **5 seg / vel 5**
- 4** Bajar los restos hacia las cuchillas.

- 5** Añadir el aceite de oliva y sofreír. **5 min / 120 °C / vel 1**
 - 6** Incorporar las espinacas y cocinar hasta que reduzcan su volumen.
6 min / 120 °C /  / vel 
 - 7** Añadir las gambas y cocinar hasta que cambien de color.
3 min / 120 °C /  / vel 
 - 8** Retirar la preparación y reservar.
 - 9** Batir el huevo en un bol y añadir sal.
 - 10** Verter la mezcla en una sartén caliente.
 - 11** Remover suavemente hasta que el huevo esté cuajado pero jugoso.
 - 12** Servir caliente.
-

Consejos

- Escurre muy bien las espinacas tras lavarlas: así evitas que el revuelto quede aguado.
- Seca las gambas con papel antes de cocinarlas para que se doren mejor y no suelten agua.
- Añade el huevo al final y retira del fuego cuando aún esté ligeramente brillante: terminará de cuajar con el calor residual.
- Si las gambas son pequeñas, reduce el tiempo de cocción: basta con que cambien de color para que queden tiernas.