

REVUELTO DE ESPINACAS CON JAMÓN

1 raciones

15 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Cenas ligeras · Revueltos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
279 kcal	26 g
Grasas	Carbohidratos
16 g	6 g
Fibra	Sal
19 g	1.7 g

Ingredientes

- 300 g de espinacas
- 65 g de huevo
- 30 g de jamón serrano
- 5 g de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo





Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Lavar las espinacas bajo agua fría y escurrir bien.
- 2** Pelar los dientes de ajo y laminarlos.
- 3** Cortar el jamón serrano en tiras o dados.
- 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 el jamón serrano y mezclar bien.
- 9** Verter el huevo batido sobre la preparación.
- 10** Remover suavemente hasta que el huevo esté cuajado pero jugoso.
- 11** 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 el jamón serrano y mezclar suavemente. **2 min / 120 °C /**  **vel** 
 - 8** Retirar la preparación y reservar.
 - 9** Batir el huevo en un bol.
 - 10** Verter la mezcla en una sartén caliente.
 - 11** Remover suavemente hasta que el huevo esté cuajado pero jugoso.
 - 12** Servir caliente.
-

Consejos

- Cocina el revuelto a fuego medio-bajo para mantener una textura cremosa y evitar que el huevo se seque.
- Añade el jamón al final para conservar su aroma y evitar que quede demasiado salado.
- Puedes incorporar un toque de ajo picado o cebolla pochada para potenciar el sabor.
- Si prefieres una versión más ligera, utiliza solo claras o reduce la cantidad de jamón.