

REVUELTO DE ESPINACAS CON PASAS Y PIÑONES

2 raciones

20 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Cenas ligeras · Revueltos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
345 kcal	19 g
Grasas	Carbohidratos
23 g	16 g
Fibra	Sal
20 g	1.4 g

Ingredientes

- 600 g de espinacas
- 130 g de huevo
- 30 g de pasas
- 30 g de piñones
- 10 g de aceite
- 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** Batir el huevo en un bol hasta que quede homogéneo.
- 4** Calentar una sartén amplia con aceite.
- 5** Añadir los dientes de ajo y dorarlos ligeramente.
- 6** Incorporar las espinacas y cocinar hasta que reduzcan su volumen.
- 7** Añadir las pasas y los piñones y mezclar bien.
- 8** Agregar sal al gusto.
- 9** Verter el huevo batido sobre las espinacas.
- 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 y sofreír. **5 min / 120 °C / vel 1**

- 6** Incorporar las espinacas, las pasas y los piñones. **8 min / 120 °C / ↻ / vel 8**
 - 7** Añadir sal al gusto y mezclar. **10 seg / ↻ / vel 3**
 - 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

- Hidrata las pasas unos minutos en agua templada para que queden más jugosas.
- Tuesta ligeramente los piñones antes de incorporarlos para potenciar su aroma.
- Añade el huevo fuera del fuego y remueve suavemente para conseguir un revuelto más cremoso.
- Si usas espinacas frescas, saltéalas primero hasta que reduzcan su volumen.
- Ajusta el punto de sal al final, ya que las pasas aportan contraste dulce.