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. Calentar una sartén amplia con aceite.
4. Añadir los dientes de ajo y dorarlos ligeramente.
5. Incorporar las espinacas y cocinar hasta que reduzcan su volumen.
6. Añadir las pasas y los piñones y mezclar bien.
7. Agregar sal al gusto.
8. Batir el huevo en un bol hasta que quede homogéneo.
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 ºC / vel 1**

6 Incorporar las espinacas, las pasas y los piñones. **8 min / 120 ºC / / vel**

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.