

# REVUELTO DE SETAS

2 raciones

20 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Cenas ligeras · Revueltos



## Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>212 kcal</b>	<b>13 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>22 g</b>	<b>12 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>6 g</b>	<b>1.2 g</b>

## Ingredientes

- 500 g de setas
- 135 g de huevo
- 10 g de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- Sal

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Lava y corta las setas finas y escurre bien.
- 2** Calienta el aceite en una sartén y dora los ajos sin que se quemem.
- 3** Añade las setas y cocina unos 20 minutos hasta que estén hechas.
- 4** Bate el huevo, incorpóralo y remueve hasta que cuaje. Apaga y sirve.

## THERMOMIX

- 1** Escurre muy bien las setas tras lavarlas: si entran con agua, tardarán más en hacerse y quedará menos sabroso.
- 2** Dora el ajo sin que se queme: el ajo tostado en exceso amarga y tapa el sabor de las setas.
- 3** Para un revuelto más cremoso, cuaja el huevo justo hasta que deje de verse líquido y retira del fuego: termina con el calor residual.
- 4** Si buscas un resultado más “fino”, corta las setas muy pequeñas para que se mezclen mejor con el huevo.
- 5** Versión más ligera: sirve el revuelto de setas como guarnición y acompaña con una ensalada sencilla.