REVUELTO DE SETAS

2 raciones **20 min** **Fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Cenas ligeras · Revueltos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	**Proteínas**
212 kcal	**13 g**
Grasas	**Carbohidratos**
22 g	**12 g**
Fibra	**Sal**
6 g	**1.2 g**

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 quemen.
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.