



RECETARIO “SEMANA SIN CARNE”

COMIDAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
PRIMER PLATO	Salmorejo	Ensalada Capresse	Setas al ajillo	Ensalada de espinacas con queso de cabra y nueces	Crema de calabaza	Ensalada templada de judías verdes y pimiento tostado	Sopa fría de pepino y melón
SEGUNDO PLATO	Tortilla de calabacín, puerro y patata	Potaje de garbanzos con acelgas	Pisto con patata y huevo a la plancha	Lentejas a la jardinera	Habitas con verduras	Arroz integral con verduras	Fabada de berenjena y calabacín

CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
PLATO ÚNICO	Ensalada de alubias pintas	Espaguetis integrales con boloñesa de champiñones	Berenjenas rellenas de cebolla caramelizada gratinadas con frutos secos	Paté de garbanzos con palitos de verduras	Lasaña vegetal	Crema de guisantes	Revuelto de trigueros y ajetes

***Menú y recetario elaborado para Greenpeace con la colaboración de la Unión Vegetariana Española.
Dietista-Nutricionista: Estefanía Dans Rodríguez. Chef Asesor: José A. Riveiro**

LUNES

SALMOREJO

INGREDIENTES (1 RACIÓ)

- 2 tomates
- 40 g de miga de pan
- Agua
- ¼ diente de ajo
- 1 cucharada sopera aceite de oliva virgen extra

- Sal
- Vinagre (Jerez)

PREPARACIÓN

1. Remojar la miga de pan con un poco de agua y una cucharada de vinagre.
2. Lavar y cortar los tomates y triturar muy bien con la batidora.
3. Añadir la sal, el ajo y la miga de pan remojada y seguir batiendo todo hasta que quede bien triturado.
4. Continuar batiendo mientras se incorpora poco a poco el aceite.
5. Pasar por un colador si queremos una textura más fina.
6. Rectificar de sal y vinagre y reservar en frío al menos 1 hora.

TORTILLA DE CALABACÍN, PUERRO Y PATATA **(SERVIR CON ENSALADA DE GUARNICIÓN)**

INGREDIENTES (1 RACIÓN)

- 2 Huevos
- ¼ calabacín.
- 1/4 puerro
- ½ Patata
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

1. Batir los huevos en un bol y reservar.
2. Pelar la patata, cortarla en láminas finas y poner a pochar con abundante aceite.
3. Añadir la mitad de las patatas al bol con los huevos y mantener las restantes a fuego fuerte hasta dorar. Añadir también al bol.
4. Lavar el calabacín y cortarlo en rodajas de tamaño similar a la patata.
5. Dejar un par de cucharadas de aceite en la sartén y pochar el puerro picado fino en ella. Añadirlo a los huevos.
6. Saltear el calabacín en rodajas finas con otra cucharada de aceite y añadir también a los huevos.
7. Mezclar todo bien, salpimentar y cuajar en la sartén por ambos lados.

ENSALADA DE ALUBIAS PINTAS

INGREDIENTES (1 RACIÓN)

- 80 g alubias pintas
- ½ Cebolla morada
- 1 Aguacate
- 2 cucharada soperas aceitunas negras
- 1 Tomate
- ½ diente de ajo
- 2 cucharadas soperas aceite de oliva virgen extra

- ½ zumo de limón
- Sal
- Pimienta
- Perejil

PREPARACIÓN

1. Cocer las alubias según las instrucciones del paquete y enfriarlas.
2. Picar el ajo muy finito y añadirlo a una vinagreta preparada con el aceite, limón, sal y pimienta.
3. Picar la cebolla muy finita, el tomate en dados pequeños y mezclarlo todo con las alubias, perejil y la mitad de la vinagreta.
4. Cortar el aguacate en láminas y disponerlo junto a las olivas sobre la base de alubias.
5. Aliñar con el resto de vinagreta

MARTES

ENSALADA CAPRESE

INGREDIENTES (1 RACIÓN)

- 1 tomate grande.
- 1 Mozzarella
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Orégano
- Albahaca fresca

PREPARACIÓN

1. Cortar la mozzarella en rodajas de medio centímetro y colocarlas separadas sobre papel de cocina para absorber el exceso de líquido. Espolvorear con un poco de pimienta.
2. Lavar el tomate y cortarlo en rodajas del mismo tamaño.
3. Preparar el plato alternando y escalonando una rodaja de cada y aliñar con orégano, sal y aceite de oliva virgen extra.
4. Disponer unas hojas de albahaca fresca sobre la ensalada.

POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS

INGREDIENTES (1 RACIÓN)

- 80 g garbanzos
- ¼ cebolla
- ¼ zanahoria
- ¼ manojo de acelgas
- 1 dientes de ajo
- ¼ tomate
- Aceite de oliva virgen extra

- Almendras
- Sal
- Laurel
- ¼ cucharada sopera pimentón dulce
- ¼ cucharadita de comino
- ¼ cucharadita de pimentón picante

PREPARACIÓN

1. Poner los garbanzos a remojo en agua 12 horas antes.
2. Lavar las acelgas y separar las hojas de las pencas. Cortar los tallos y las hojas.
3. Cocer los garbanzos con la cebolla, zanahoria, laurel y un diente de ajo.
4. En una olla con agua hirviendo con sal, añadir los tallos de acelga. A los 3 minutos añadir las hojas.
5. Cocer las acelgas durante 5 minutos o hasta que los tallos estén tiernos
6. En una cazuela con 1 cucharada sopera de aceite, dorar el ajo laminado y las almendras
7. Añadir la cebolla cocida de los garbanzos picada, los pimentones y el comino. Cocinar un minuto, reservar y triturar con el tomate.
8. Freír este triturado durante un par de minutos, añadir los garbanzos, las acelgas escurridas y un poco de caldo de cocción de los garbanzos.
9. Hervir durante un par de minutos, rectificar de sal y servir.

ESPAGUETIS INTEGRALES CON BOLOÑESA DE CHAMPIÑONES

INGREDIENTES (1 RACIÓN)

- 80 g espaguetis integrales
- ¼ cebolla
- ¼ zanahoria
- ¼ apio
- 1 dientes de ajo
- 125 g champiñones
- ¼ berenjena
- 125 g tomate natural triturado
- 30 ml leche
- Queso parmesano
- ¼ vaso vino tinto
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta
- Azúcar
- Laurel
- Albahaca

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 200aC
2. Lavar la berenjena, sazónarla con sal, pimienta y un chorro de aceite y envolverla en papel de aluminio. Hornear durante 1 hora.
3. Picar finamente el ajo y en dados pequeños la cebolla, zanahoria, apio y champiñones.
4. Calentar cuatro cucharadas soperas de aceite en una olla y dorar los champiñones hasta que pierdan su humedad.
5. Añadir el resto de verduras troceadas y rehogar sobre 10 minutos.
6. Incorporar el ajo, un par de hojas de laurel y una cucharadita de albahaca y remover un par de minutos.
7. Mojar con un vaso de vino tinto y evaporar 5 minutos.

8. Añadir el tomate triturado, la leche y seguir cociendo a fuego medio.
9. Extraer y picar la carne de la berenjena y añadirla a la salsa de tomate.
10. Agregar una cucharada sopera de sal, un poco de pimienta y una pizca de azúcar.
11. Dejar guisar a fuego medio-bajo un poco destapado durante una hora, removiendo de vez en cuando. Rectificar la sazón.
12. Cocer los espaguetis en agua salada 2 minutos menos de lo indicado en el paquete.
13. Calentar un poco de salsa en una sartén, agregar los espaguetis y un poco de agua de cocción de la pasta y remover un par de minutos hasta integrar todo.
14. Servir espolvoreado de queso parmesano.

MIÉRCOLES

SETAS AL AJILLO

INGREDIENTES (1 RACIÓN)

- 200 g setas frescas
- 2 dientes de ajo
- Perejil fresco
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta negra

PREPARACIÓN

1. Cortar las setas en láminas
2. Pelar y picar muy fino uno de los ajos. Machacar el otro con un golpe seco.
3. En una sartén poner un chorro de aceite de oliva y sofreír el ajo machacado ligeramente.
4. Añadir las setas y saltear a fuego fuerte hasta que se doren.
5. Retirar el ajo machacado e incorporar el ajo picado con el aceite restante y saltear 1 minuto más.
6. Espolvorear con el perejil picado, remover y retirar del fuego
7. Salpimentar y servir

PISTO CON PATATA Y HUEVO A LA PLANCHA

INGREDIENTES (1 RACIÓN)

- ½ Pimiento rojo
- ½ Pimiento verde
- ½ Berenjena
- ½ Calabacín
- 2 Tomates
- ½ Cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 Patata
- 1 Huevo

- Vino blanco
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta
- Azúcar
- Tomillo

PREPARACIÓN

1. Trocear las verduras en daditos, el ajo muy picado y el tomate triturado.
2. Añadir 4 cucharadas de aceite a una olla y sofreír la cebolla hasta que quede transparente.
3. Añadir el ajo picado, las patatas y los pimientos y rehogar 5 minutos..
4. Incorporar el calabacín y la berenjena y cocinar 5 minutos más.
5. Mojar con medio vaso de vino blanco y dejar evaporar.
6. Añadir el tomate, cucharadita de tomillo, una puntita de azúcar, sal y pimienta y dejar cocinar 15 minutos (o hasta la consistencia deseada) a fuego medio removiendo de vez en cuando.
7. Preparar el huevo en la plancha con una pizca de sal.
8. Servir el pisto en la base del plato y poner el huevo encima.

BERENJENAS RELLENAS DE CEBOLLA CAMELIZADA GRATINADAS CON FRUTOS SECOS

INGREDIENTES (1 RACIÓN)

- 1 berenjena
- 2 cebollas
- ½ diente de ajo
- 3 cucharadas de queso rallado.
- 1 cucharada de pan rallado.
- 2 cucharadas de frutos secos
- Aceite de oliva virgen extra
- Vino blanco
- Vinagre de módena
- Agua
- Sal
- Pimienta
- Perejil
- Tomillo

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180aC
2. Lavar la berenjena, cortar por la mitad, hacer unos cortes en la carne sin dañar la piel y salpimentar y untar con aceite.
3. Hornear las berenjenas durante 45 minutos o hasta que estén tiernas.
4. Picar finamente la cebolla y el ajo.
5. Mezclar el ajo, pan rallado, frutos secos y queso, salpimentar y reservar.
6. En una olla con 5 cucharadas de aceite pochar la cebolla picada removiendo de vez en cuando hasta que esté caramelizada.
7. Añadir una cucharadita de tomillo y mojar con ½ vaso de vino.
8. Evaporar el vino durante un par de minutos y mojar con ½ vaso de agua.
9. Cuando la berenjena esté lista, vaciar la carne con una cuchara intentando no romper la piel y mezclarla con la cebolla.
10. Rectificar la sazón, rellenar las pieles de berenjena, cubrir con la mezcla de pan rallado y meter al horno a gratinar.

11. Servir espolvoreadas de perejil con un chorrito de vinagre de módena.

JUEVES

ENSALADA DE ESPINACAS CON QUESO Y NUECES

INGREDIENTES (1 RACIÓN)

- 60 g brotes tiernos de espinacas
- 5 tomates cherry
- 1 rodaja de queso rulo de cabra
- 2 cucharadas soperas de nueces
- 1 cucharada soperas de pasas
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada soperas de vinagre de Módena
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

1. Preparar una vinagreta con el aceite, vinagre, sal y pimienta.
2. Lavar las hojas de espinaca y las escurrimos bien.
3. Mezclar las espinacas con la mitad de la vinagreta.
4. Lavar los tomates y los cortarlos por la mitad
5. Montar el plato poniendo de base los brotes de espinacas, añadir los tomates, la nueces, las pasas y deshacer la rodaja de queso por encima.
6. Aliñar con el resto de la vinagreta.

LENTEJAS A LA JARDINERA

INGREDIENTES (1 RACIÓN)

- 80 g lenteja pardina
- ¼ puerro (parte blanca)
- ½ zanahorias
- ½ patata
- ¼ pimiento verde
- ½ dientes de ajo
- ¼ tomate
- 40 g espinacas
- Sal
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de nuez moscada
- Aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN

1. Cocer las lentejas con las especias y verduras enteras, menos las espinacas.

2. Retirar las verduras.
3. Triturar los ajos, el puerro y el tomate con un poco de caldo de cocción. Añadir a las lentejas.
4. Cortar el resto de verduras en dados e incorporarlos a las lentejas.
5. Añadir las espinacas, dar un hervor, rectificar de sal y servir.

PATÉ DE GARBANZOS CON PALITOS DE VERDURAS

INGREDIENTES (1 RACIÓN)

- 70 g garbanzos
- 1 zanahoria
- 1 apio
- 1 calabacín
- 2 cucharadas soperas aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo
- Sal
- Bicarbonato
- Limón
- 1 cucharada soperas de agua
- Pimentón
- Perejil

PREPARACIÓN

1. Dejar los garbanzos en remojo al menos 12 horas
2. Cocer los garbanzos con una cucharada de sal y una cucharadita de bicarbonato. Enfriar.
3. Triturar los garbanzos con el agua, ajo, una cucharada de zumo de limón y una cucharadita de sal. Reservar en frío.
4. Pelar la zanahoria y cortar todas las verduras en bastones.
5. Servir el puré con un chorrito de aceite de oliva, pimentón y perejil, y comer untando las verduras en él.

VIERNES

CREMA DE CALABAZA

INGREDIENTES (1 RACIÓN)

- 200 g calabaza
- 2 dientes de ajo
- ½ cebolla
- 1 zanahoria
- ½ puerro (verde y blanco)
- 1 cucharada soperas queso parmesano
- 2 cucharadas soperas nueces
- Aceite de oliva virgen extra
- Agua
- Romero
- Sal

- Pimienta
- Nuez moscada
- Canela
- Laurel

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 200aC
2. Trocear la calabaza, sazonar, añadir una cucharadita de romero y un ajo machacado. Regar con aceite de oliva.
3. Hornear la calabaza durante 40 minutos o hasta que esté tierna y coloreada.
4. Poner en una olla medio litro de agua, el puerro, ajo, zanahoria y una hoja de laurel, un trocico de canela y una punta de cucharadita de nuez moscada.
5. Llevar a ebullición, bajar el fuego y mantener unos 40 minutos.
6. Colar el caldo y reservar la verdura, desechando la parte verde del puerro.
7. Tostar las nueces un par de minutos en una sartén y reservar.
8. Añadir dos cucharadas de aceite de oliva y pochar la cebolla picada.
9. Añadir las verduras reservadas troceadas y el ajo asado y rehogar un par de minutos más.
10. Añadir la calabaza y el parmesano rallado y mezclar bien.
11. Mojar con el caldo y hervir durante 10 minutos.
12. Triturar bien y colar para una textura más fina.
13. Rectificar de sal y pimienta y servir con la guarnición de nueces y un chorro de aceite de oliva virgen extra.

HABITAS TIERNAS CON VERDURAS

INGREDIENTES (1 RACIÓN)

- 100 g habitas
- 1 zanahoria
- ½ ramillete de brócoli
- ¼ coliflor
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- Sal
- Pimienta
- Vino blanco
- Aceite de oliva virgen extra
- Harina
- Perejil

PREPARACIÓN

1. Poner una olla con medio litro de agua a hervir con una cucharada de sal.
2. Pelar la zanahoria y cortarla en rodajas finas y reservar.
3. Cortar la coliflor y el brócoli en pequeños ramilletes y reservar.
4. Picar la cebolla y el ajo muy finos y reservar.
5. Añadir la zanahoria al agua hirviendo. A los 3 minutos añadir la coliflor. A los 3 minutos añadir el brócoli. Esperar 3 minutos y retirar todas las verduras refrescándolas en agua fría. Reservar el caldo.
6. En una olla, pochar la cebolla con cuatro cucharadas de aceite.

7. Añadir el ajo picado y las habitas y rehogar durante un par de minutos.
8. Mojar con el vino blanco y evaporar.
9. Añadir el caldo reservado.
10. Desleír una cucharada de harina en un poco de agua fría y mezclar con las habitas.
11. Llevar a ebullición durante 5 minutos.
12. Añadir las verduras reservadas y seguir cocinando 5 minutos más.
13. Rectificar de sal y pimienta y servir con perejil espolvoreado.

LASAÑA VEGETAL

INGREDIENTES (1 RACIÓN)

- 1 Calabacín
- ½ Pimiento rojo
- ½ cebolla
- 150 g champiñones
- 125 g Tomate triturado
- ½ diente de ajo
- 160 ml Leche
- 1 cucharadas soperas mantequilla
- 1 cucharadas soperas harina
- Sal
- Pimienta
- Laurel
- Tomillo
- Nuez moscada
- Queso rallado

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 200aC
2. Calentar la leche con la hoja de laurel, el tomillo y el diente de ajo.
3. Derretir la mantequilla en una olla, añadir la harina y cocinar un par de minutos.
4. Añadir la leche poco a poco sin dejar de remover con una varilla y hasta incorporarla por completo.
5. Poner a punto de sal, pimienta y nuez moscada. Reservar.
6. Cortar los calabacines en láminas finas de 2 mm de grosor, salar y dejar escurrir en un colador durante 10 minutos.
7. Secar bien las láminas, salpimentar y estirar en una placa con papel de horno untado con aceite. Meter al horno 10 minutos dándole la vuelta 1 vez. Reservar.
8. Picar finamente la cebolla, el pimiento y los champiñones.
9. En una sartén con un par de cucharadas de aceite, saltear los champiñones a fuego fuerte hasta que se doren y pierdan su humedad. Reservar.
10. En una cazuela, pochar la cebolla, añadir el pimiento y rehogar durante 5 minutos.
11. Añadir el tomate y cocinar durante 10 minutos.
12. Añadir los champiñones, salpimentar y reservar.
13. Montar la lasaña en una placa engrasada alternando capa de calabacín, salsa y bechamel, hasta acabar el calabacín y terminando con queso rallado.
14. Cubrir la lasaña con papel de aluminio, y hornear durante 20 minutos, destapar y seguir 15 minutos más o hasta que esté dorada. Reposar 10 minutos.

SÁBADO

ENSALADA TEMPLADA DE JUDÍAS VERDES CON PIMIENTO TOSTADO

INGREDIENTES (1 RACIÓN)

- 100 g judías verdes
- ½ pimiento rojo
- Olivas negras sin hueso
- Cebolleta
- 1 cucharadita de mostaza
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada soperas de vinagre
- Tomillo
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

1. Preparar una vinagreta con el aceite, vinagre, mostaza, sal, pimienta y las hierbas.
2. Poner una olla con agua a hervir con un puñado de sal.
3. Lavar las judías y cocerlas durante 5 minutos o hasta que estén tiernas.
4. Refrescar las judías con agua fría y reservar.
5. En una sartén bien caliente añadir un chorro de aceite de oliva y saltear a fuego fuerte el pimiento en trozos hasta que empiece a coger color.
6. Bajar el fuego, añadir una cucharada de cebolleta muy picada y pochar durante un par de minutos.
7. Subir de nuevo el fuego, añadir las judías y saltear durante un minuto más.
8. Retirar, añadir las olivas, mojar con la vinagreta, revolver y servir.

ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS

INGREDIENTES (1 RACIÓN)

- 70 g arroz integral
- ½ cebolla
- ½ puerro
- 1 zanahoria
- 1/2 calabacín
- 100 g setas
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta
- Limón

PREPARACIÓN

1. Cocer el arroz según las instrucciones del paquete.
2. Picar muy finos la cebolla, el ajo y el puerro.
3. Cortar en pequeños dados la zanahoria y el calabacín.
4. Trocear las setas.
5. Saltear las setas con un par de cucharadas de aceite hasta que cojan color.
6. Añadir el ajo picado, sazonar, mezclar y reservar.
7. En un par de cucharadas de aceite, pochar la cebolla y el puerro..
8. Añadir la zanahoria y rehogar 5 minutos más.
9. Subir el fuego, añadir las setas y el arroz, regar con un poco de zumo de limón y saltear un par de minutos.
10. Rectificar la sazón y servir.

CREMA DE GUISANTES

INGREDIENTES (1 RACIÓN)

- 100 g guisantes
- ½ cebolla
- ½ patata
- 1 diente de ajo
- Agua
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra
- Limón
- Perejil

PREPARACIÓN

1. Picar la cebolla y el ajo muy finos.
2. Pelar y cortar la patata en pequeños dados.
3. Añadir cuatro cucharadas soperas de aceite a una olla y rehogar la cebolla hasta que esté transparente.
4. Añadir el ajo y remover un par de minutos.
5. Añadir la patata, mezclar bien y mojar con un vaso de agua.
6. Sazonar, cocer la patata, añadir los guisantes y cocinar 3 minutos más.
7. Reservar una cucharada de guisantes y triturar el resto con un poco de zumo de limón.
8. Colar si se desea para conseguir una crema más fina.
9. Rectificar la sazón y servir la crema guarnecida con los guisantes reservados, un chorrito de aceite de oliva, perejil y pimienta.

DOMINGO

SOPA DE MELÓN Y PEPINO

INGREDIENTES (1 RACIÓN)

- 150g melón y 3 bolitas.
- 100 g pepino
- Limón
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta
- 1 cucharadita de miel
- Frutos secos

PREPARACIÓN

1. Lavar el pepino, abrirlo por la mitad y retirar las pepitas raspando con una cuchara.
2. Cortar el pepino en trozos y ponerlos con un poco de sal en un colador para que suelte agua.
3. Pelar el melón y cortarlos en trozos.
4. Triturar el melón con un poco de pimienta, aceite, miel y unas gotas de zumo de limón.
5. Lavar el pepino y tritararlo junto con el melón.
6. Reservar en frío. Servir con las bolas de melón, chorrito de aceite de oliva, un puñadito de frutos secos y un poco de pimienta recién molida.

FABADA DE BERENJENA Y CALABACÍN

INGREDIENTES (1 RACIÓN)

- 80 g fabes
- ¼ berenjena
- ¼ calabacín
- ¼ cebolla
- ¼ zanahoria
- 1 dientes de ajo
- ¼ tomate
- Aceite de oliva virgen extra
- Laurel
- ¼ cucharada sopera pimentón dulce
- ¼ cucharadita de pimentón picante
- Pizca de canela
- ¼ cucharadita de orégano
- Sal

PREPARACIÓN

1. Poner las fabes a remojo durante 12 horas.
2. Lavar la berenjena y calabacín y cortar en trozos gruesos de 2 cm.
3. Espolvorear y frotarlos bien de sal y dejar escurrir en un colador.
4. Poner a cocer las fabes con abundante agua, dos cucharadas de sal y la mitad de la cebolla, la zanahoria, los ajos, el tomate y el laurel y orégano.
5. Secar los trozos de berenjena y calabacín y saltearlos en aceite bien caliente hasta que cojan color. Reservar.
6. Pochar en la sartén con un par de cucharadas de aceite la otra mitad de la cebolla picada, y

- añadir los pimentones y la canela y remover sin que se quemen. Añadir a la fabada.
7. A media hora de terminar la cocción, añadir la berenjena y calabacín y continuar hasta que las fabes estén tiernas.
 8. Retirar la zanahoria, cebolla, tomate y ajos, triturar con un poco de caldo y mezclar con la fabada suavemente.
 9. Rectificar la sazón y servir.

REVUELTO DE TRIGUEROS Y AJETES

INGREDIENTES (1 RACIÓN)

- 2 Huevos
- 4 Espárragos trigueros
- 2 Ajetes
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta
- Leche o agua.

PREPARACIÓN

1. Lavar los espárragos y los ajetes. Desechar la parte dura de la base del tallo de los espárragos.
2. Cortar ambos ingredientes en rodajas de medio centímetro de largo aproximadamente, manteniendo las yemas de los espárragos enteras.
3. En una sartén, con un chorro de aceite de oliva virgen extra, saltear los espárragos y los ajetes hasta que estén tiernos.
4. Salpimentar y reservar las yemas de los espárragos.
5. Añadir el huevo fuera del fuego y mezclar.
6. Añadir otra cucharada de aceite, poner a fuego suave y mover el revuelto hasta que coja consistencia.
7. Cortar la cocción con un chorrito de leche o agua, remover, corregir de sal y pimienta y servir.

MUCHAS GRACIAS

