HerZechef 👆



PLATOS PRINCIPALES

Tostada de huevos revueltos supercremosos

10min · 1 ración · 739 kcal

Ingredientes

- 2 huevos
- 2 tiras de panceta
- Espárragos
- 1 nuez de mantequilla
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta negra recién molida
- Un ajo crudo
- Un chorrito de aceite de oliva
- Una tostada
- Queso parmesano

POR RACIÓN

Proteínas	28 g
Grasas	54 g
Hidratos	35 g
Fibra	3,3 g

Elaboración

1. Derretir en una sartén a fuego muy bajo una nuez de mantequilla
2. Cuando la mantequilla esté derretida, añadir un par de huevos enteros
3. Con el fuego muy bajo, batir los huevos
4. Romperlos un poco y parar
5. Esperar 10 segundos y darles otros 10 segundos más
6. Parar de nuevo, contar hasta 10 y darles otros 10 segundos, siempre con el fuego muy muy bajo
7. Al final debe quedar así de cremoso
8. Añadir una pizca de sal y otra pizca de pimienta negra recién molida
9. Añadir trocitos de panceta crujiente y espárragos fritos, mezclar todo hasta que quede así de cremoso
10. Restregar un ajo crudo en una tostada, echar un chorrito de aceite de oliva y servir los huevos revueltos encima de la tostada
11. Si se desea, rematar con queso parmesano

Hecho con CookNest



Todas las recetas de HerZechef 👆
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto