

Revuelto de espárragos y camarones



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 15min , Tiempo de cocción: 20min

Tiempo total: 35min , Número de porciones: 4

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/revuelto-de-esparragos-y-camarones>

Preparación

Lavar y secar los espárragos. Eliminar la parte final, más dura, del tallo. Con un pelapapas o mandolina pelar la parte más gruesa del tallo para eliminar posibles fibras. Cortar los espárragos en rodajas y dejar las puntas enteras. Cocer los espárragos en abundante agua con sal hasta que estén cocidos pero no demasiado blandos. Escurrirlos y enfriarlos rápidamente (debajo del chorro del agua fría o en agua con cubitos de hielo) para que no pierdan color. Pelar, lavar, secar y cortar los camarones en trocitos. En una sartén poner un chorrito de aceite de oliva y el diente de ajo aplastado ligeramente. Dejar dorar un par de minutos. Añadir los camarones y dejar que se doren. Añadir los espárragos y saltear todo durante un par de minutos. Eliminar el diente de ajo. Batir los huevos, añadir sal, pimienta y un chorrito de leche. Incorporar también algunas hojas de menta fresca cortadas finamente, si lo desea. Añadir los huevos batidos a la sartén con los espárragos y los camarones. Seguir cocinando a fuego lento y removiendo sin parar hasta que el huevo se cuaje. Servir caliente acompañado de una buena ensalada

Ingredientes

- 4 Huevos
- 12 Camarones
- 1 paquete/s Espárragos frescos
- 1 diente/s Ajo
- 1 poco Sal
- 1 poco Pimienta
- 1 poco Aceite de oliva
- 1 poco Leche
- 1 poco Menta (opcional)

Categorías

Un día normal, Reducida en calorías, Todo el año, Económico, Pescados y frutos de mar, Lácteos y huevos, Vegetales, Comida para todos los días, Familia, Una cocinera experta, Guarniciones, Appetizer-Entrada

de tomate o verde. Fuente:

<http://amiloquemegustaescocinar.com/>

