

Huevo tierno



Tiempo de
preparación

14 min.

Porciones

4

Ideal para

Comida

Nivel

Fácil

Ingredientes

4 pza. Huevo San Juan

8 pza Acelga roja

8 pza Acelga verde

4 pza. Jitomate cherry

100 g Pimiento rojo en lata

30 g Aceituna Negra (para decorar)

20 g Germen de soya o brócoli

Cantidad al gusto de crotones, aceite de oliva extra virgen, sal y pimienta.

Preparación

- 1.-Cortar un trozo de plástico film y extenderlo en una taza, romper el huevo y colocarlo dentro, cortar las aceitunas y colocarlas junto al huevo salpimentar, cerrar el plástico film, atarlo con un hilo en forma de costalito. Repetir con los demás huevos.
- 2.- Licuar el pimienta con aceite y sazonar.
- 3.-Cortar las acelgas en trozos chicos. Poner a calentar en una sartén aceite y sofreír las acelgas hasta que estén cocidas, salpimentar e incorporar perfectamente.
- 4.- Cocer el huevo en un poco de agua caliente a 65º C solo para que se cocine la clara.
- 5.- Colocar en un tazón, encima de estas colocar el huevo y bañar con el aceite de pimientos.
- 6.- Decorar a los costados con el jitomate partido en 4, los crotones y poco de germen.