



Espaguetis con tomates salteados y huevo

Seguir el método del plato para determinar cantidades.

Ingredientes (1 ración)

Espaguetis

Tomates cherry

Huevo

Queso curado rallado (con o sin lactosa, según tolerancia)

Frutos secos tostados

Ajo

Cebolla

Orégano

Aceite de oliva virgen extra

Pimienta y sal (restringir en caso de hipertensión o retención de líquidos)

Elaboración

1. Pelar y cortar a láminas finas el ajo y la cebolla. Sofreír en una paella con un poco de aceite durante diez minutos. Añadir los tomates enteros, mezclar y dejar sofreír conjuntamente.
2. Trocear muy pequeños los frutos secos. Añadir a la cazuela y mezclar.
3. Cocer el huevo en un cazo cubierto de agua unos diez minutos. Una vez cocido, enfriar, pelar y rallar.
4. Cocer los espaguetis en un cazo con abundante agua el tiempo que indica el paquete. Escurrir y añadir directamente a la sartén del sofrito. Mezclar el huevo cocido y remover.
5. Aliñar con sal, pimienta, orégano y queso rallado.
6. Añadir un chorrito de agua de la cocción y remover el conjunto fuera del fuego hasta que el queso se funda y quede todo amalgamado.