



Revuelto de setas (textura modificada)

Ingredientes (para 2 raciones)

4 huevos

200 g de setas de primavera

1 diente de ajo

20 ml de nata para cocinar

Aceite de oliva virgen extra

Sal (restringir en caso de hipertensión o retención de líquidos)

5 g de perejil picado

Elaboración

1. Pelar y cortar el ajo a láminas, dorarlo en una sartén con 15 g de aceite y una vez listo, retirarlo.
2. Cortar a láminas las setas y saltearlas en el mismo aceite. Salar ligeramente al final, evitando así que liberen líquido.
3. Añadir a la sartén los huevos batidos y remover a fuego medio-bajo hasta que cuajen, sin secarse demasiado. Añadir el ajo.
4. Triturar en caliente la preparación a la vez que se va añadiendo la nata.
5. Tamizar el triturado, emplatar y servir.

Recomendaciones

Este plato está pensado para ser consumido al momento, aún así, habrá que asegurarse que el huevo queda completamente cuajado.