

## Espárragos y setas salteados con huevo frito



Si disponemos en casa de verduras congeladas, podemos improvisar una comida rápida, con solo añadir alguna proteína ([carne](#), [pescado](#), [huevo](#)) e hidratos de carbono (pasta, arroz, patata, pan). Cualquier [verdura](#) congelada la podemos saltear, directamente sin descongelar, en una sartén en pocos minutos.

Nuestra idea de hoy es servirla con un huevo frito. El huevo frito es un clásico de nuestra cocina. A todos los niños les gusta romperlo y comer un trozo de pan crujiente con la yema cremosa.

Tenemos todas las propiedades nutritivas del huevo: proteína animal y [grasa buena](#), además de los minerales, [vitaminas](#) y fibra de las verduras. En este caso el hidrato de carbono recomendado es un [buen trozo de pan](#) para acompañar al huevo frito. Seguro que a los niños les encanta. Y si es pan integral, mejor.

### ¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas):

- Una bolsa de espárragos congelados.
- Una bolsa de setas congeladas o frescas (setas de cardo, champiñón).
- Una cebolla pequeña.
- 2-3 dientes de ajo.
- 4 huevos frescos.
- Aceite de oliva virgen extra, sal.

## ¿Cómo lo preparo?

En una sartén, con un poco de aceite de oliva virgen, se dora una cebolla muy picada y 2-3 dientes de ajo. Cuando estén dorados se incorpora la verdura sin descongelar. Los espárragos se pueden cocer previamente un poco, o simplemente añadirlos a la cebolla sin descongelar. En este caso, conviene, después de añadirlos a la cebolla, añadir un poco de agua y dejar que se ablanden unos 10 minutos. Posteriormente se incorporan las setas congeladas o frescas, que necesitan menos tiempo.

### **Huevo frito.**

Abrir el huevo y ponerlo en un vaso. Añadir un poco de sal. En una sartén pequeña y honda ponemos aceite de oliva virgen extra, unos 2/3 de la altura de la sartén, para que el huevo no toque el fondo.

Cuando el aceite esté caliente, casi que empiece a humear, se añade el huevo con cuidado, volcando un poco la sartén.

Con una paleta, se va poniendo un poco de aceite caliente sobre la yema para que se cocine un poco pero sin cuajarla. La clara ha de quedar cuajada y los bordes dorados y la yema blandita. También puede hacerse con menos aceite o a la plancha, usando una sartén antiadherente para que no se pegue y dejándolo más tiempo para que la yema se caliente y no esté totalmente cruda.

Otra manera de presentar la verdura con huevo es en forma de revuelto, añadiéndole a la verdura el huevo un poco batido y removiendo hasta que cuaje un poco.

**\* Niños a partir de 8-10 meses.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

### **Recursos relacionados:**

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación

---