
Revuelto de verduras

Ingredientes

Cantidad para 0-3 años. El doble para personas adultas

- Huevo: 1 ud.
- Col rizada: 20 g
- Ajo: al gusto
- Aceite de oliva virgen extra: 3 g
- Sal: 0,05 g

Sugerencia del chef



Presentarlo con perejil picado espolvoreado.

Alejandro Galván
Donibane

Elaboración

En primer lugar, lavamos la col y la cortamos en juliana.

Por otro lado, pelamos y picamos los ajos.

En una cazuela, calentamos el aceite y salteamos la col. Cuando empiece a dorarse, bajamos el fuego y cocinamos a fuego bajo y con tapa 10 minutos removiendo de vez en cuando.

Cuando la col esté casi lista, añadimos el ajo y cocinamos 2 minutos más.

Batimos los huevos y los mezclamos con la verdura pochada.

En una sartén con un poco de aceite, echamos el huevo con la verdura y hacemos el revuelto sin parar de remover hasta que el huevo cuaje, procurando dejarlo jugoso.

Ayuntamiento de Pamplona | Iruñeko Udala
Organismo Autónomo Escuelas Infantiles
Haur Eskolen Erakunde Autonomoa