



CALORÍAS*
228

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por ración)

15,1	Proteína
6,5	Hidratos de Carbono
15,2	Grasas Totales
3,4	Grasas Saturadas
8,2	Grasas Monoinsaturadas
2,1	Grasas Polinsaturadas
0,21	Colesterol
2,6	Fibra Alimentaria
0,49	Sodio

ALÉRGENOS
huevo



40'



4 PAX



DIFICULTAD
BAJA



SIN LACTOSA

* calorías por ración



HUEVOS

HUEVOS AL PLATO CON GUISANTES Y JAMÓN

PONS

UTILIZAMOS:

MARIDAMOS:



PONS SELECCIÓN FAMILIAR TRADICIONAL
AOVE



PONS INFUSIONAT AMB TÒFONA NEGRA
OOVE Infusionado con Trufa Negra



ALGÉS
Vino tinto



SISQUELLA
Vino blanco

INGREDIENTES

- 4 Huevos de gallina
- 240 g Guisantes tiernos
- 100 g Cebolla cortada en juliana
- 100 g Zanahoria
- 100 g Champiñones
- 50 g Jamón Ibérico
- 2 Dientes de ajo
- 20 ml Pons Selección Familiar AOVE Tradicional
- 2 ml Pons Infusionado con Trufa Negra
- Sal
- Pimienta

ELABORACIÓN

1. En una cazuela con la mitad del aceite Pons Selección Familiar AOVE Tradicional y a fuego bajo, sofreír la cebolla en juliana y la zanahoria a medias lunas. Tapar la cazuela para que la verdura quede tierna y reservar el sofrito.
2. En otra cazuela añadir el resto de aceite AOVE y sofreír el ajo laminado junto con el jamón cortado a dados durante 2 minutos a fuego bajo.
3. Inmediatamente agregar los guisantes y los champiñones y tapar la cazuela. Dejar que pochen a fuego bajo hasta que queden cocidos (entre 20 y 30 minutos). Salpimentar el conjunto y reservar.
4. Poner un chorro de aceite Pons Selección Familiar AOVE Tradicional en el fondo de una cazuelita de barro o acero inoxidable. Colocar de manera ordenada el sofrito de cebolla y zanahoria por un lado y los guisantes con jamón y champiñones por otro.
5. Cascar un huevo y colocarlo encima. Salpimentar.
6. Poner las cazuelitas al horno a 180°C entre 8 y 12 minutos hasta que la clara cuaje.
7. Antes de servir, aliñar con unas gotas de aceite Pons Infusionado con Trufa Negra.

ÚTILS



Cazuela con tapa



Horno y bandeja de horno

OBSERVACIONES

Para que la yema no quede seca, el horno tiene que estar activo por la parte baja, intentando evitar el gratinado.