HUEVOS HORNEADOS A LA TUNECINA

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: *milideasmilproy*

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Baja en calorías
Otros: Cocina Saludable
Coste: Muy económico

El truco de esta receta:
Hay que dejar que la verdura este tierna

Descripción:
Nutritiva, ligera y perfecta para dieta

Ingredientes para 1 persona :

- 1 cucharadita de Aceite de oliva
- medio Pimiento verde
- medio Puerro
- 1 diente de ajo negro
- medio Calabacín
- 2 cucharadas de tomate triturado
- media cucharadita de Pimentón dulce
- 1/4 cucharadita de Pimienta recién molida
- Un chorro de Vinagre balsámico
- 2 Huevos

Preparación:

Paso 1

En primer lugar troceamos todas las verduras,En una cacerola ponemos la cucharada de aceite a calentar a fuego medio, mientras hacemos las verduras precalentamos el horno a 200º C , añadimos a la cacerola el pimiento y lo rehogamos durante un par de minutos, a continuación añadimos el puerro, el ajo y los salteamos durante 5 a 10 minutos, sin dejar de remover para que no se queme, por último añadimos el calabacín, el pimentón, la pimienta. Agregamos el chorrito de reducción de vinagre balsamico y salteamos la mezcla durante unos 10 minutos más.

Paso 2

Previamente cuando el horno ha llegado a la temperatura, hemos introducido una fuente apta para el horno totalmente vacia. La sacamos y echamos la mezcla de verduras, hacemos unos surcos sin llegar al fondo y cascamos los dos huevos, volvemos a introducir en el horno y los dejamos que cuaje durante unos 8 minutos, ya estaran listos para comer.