

Receta de Fritada de Verduras con Huevos Poché

11 Jul 2016



Buenos días a tod@s, para este lunes os dejo esta receta que seguro que os encantará para las cenas veraniegas es una **Fritada de Verduras con Huevos Poché**, espero que os guste porque queda riquísima.

Ingredientes

- Calabacín (uno)
- Tomates maduros (tres o cuatro)
- Pimiento verde (uno)
- Pimiento rojo (uno)
- Cebolla (una)
- Ajo (uno o dos dientes)
- Huevos (tres o cuatro)
- Champiñones (sobre 300grs)
- Aceite de oliva
- Sal
- Azúcar (una pizca)

Modo de Preparación

- Lavar y picar en daditos los calabacines y los pimientos, limpios de semillas
- Pelar la cebolla y el ajo y picar muy finitos
- Limpiar los champiñones, lavarlos y cortarlos en cuartos
- Poner una cacerola o sartén al fuego con aceite de oliva y cuando esté caliente, echar la cebolla y el ajo y dejar pochando unos cinco minutos a fuego lento
- Añadir los pimientos, remover y dejar unos minutos
- Echar el calabacín y los champiñones, añadir un poquito de sal
- Pelar los tomates, picarlos y añadirlos a la fritada con una pizca de azúcar
- Remover, ajustar la sal y dejar unos diez o quince minutos a fuego muy lento
- Preparar los huevos poché poniendo un trozo de fil transparente en un bol, echar unas gotas de aceite y después echar el huevo cascado, cerrar el fil a modo se saquito y atarlo con un hilo, poner agua en un cazo y cuando empiece a hervir, meter los saquitos y dejar unos cuatro o cinco minutos, sacarlos y meter en agua muy fría, quitar el hilo
- Cuando esté la fritada preparada, servir en un plato y encima colocar los huevos poché
- Servir y degustar este rico plato y....buen provecho!!!