

Huevos cubanos

Rinde: 4 porciones

Ingredientes :

2 cucharadas de aceite de oliva
2 dientes de ajo molidos
1 cebolla roja, finamente picada
½ pimienta verde, sin semillas y cortado en cuadritos
½ pimienta amarilla, sin semillas y cortado en cuadritos
2 tomates perita, pelados, sin semillas y cortados en cuadritos
½ cucharadita de sal kosher
Pimienta molida fresca
Una pizca de pimentón
Nuez moscada molida fresca
¼ taza de caldo de pollo
2 cucharadas de perejil fresco picado
4 huevos enteros

Instrumentos: Fuente de horno 7 X 11, apenas engrasada con spray para cocina

Preparación:

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. En una sartén antiadherente grande, caliente el aceite a fuego bajo. Agregue el ajo y cocine hasta que comience a dorarse, aproximadamente 1 minuto.
3. Agregue la cebolla y los pimientos, y cocine. Revuelva de vez en cuando con una cuchara de madera hasta que la preparación esté lista y transparente, durante aproximadamente 3 minutos. Si los vegetales comienzan a quemarse, agregue un poco de agua o caldo de pollo.
4. Agregue los tomates y cocine hasta que comiencen a liberar sus jugos y la preparación se vuelva pastosa, durante 2 minutos. Sazone con sal, pimienta, pimentón y pimienta de cayena.
5. Agregue el caldo de pollo y continúe la cocción hasta que la mezcla esté húmeda, pero no demasiado líquida (aproximadamente 3 minutos). Agregue el perejil y mezcle bien.
6. Vierta con cuidado los vegetales en la fuente de horno y desparrame en forma pareja con una espátula. Con la espátula, acomode los vegetales de manera que queden 4 “huecos” y rompa un huevo en cada espacio. Condimente los huevos con sal y pimienta.
7. Hornee la preparación sin cubrirla hasta que los huevos estén cocidos a su gusto, durante aproximadamente 10 minutos si desea que las yemas queden líquidas o durante 5 minutos más para que los huevos queden más cocidos. Deje que se asiente durante 5 minutos antes de servir.

Información nutricional (1 porción)

Calorías 168; Grasas 12 g; Grasa saturada 3 g; Colesterol 186 mg; Sodio 277 mg; Carbohidratos 7 g; Fibras 1 g; Proteínas 7 g