RECETAS INTERECO BIOCULTURA MADRID 2017

¿QUÉ COMEMOS?: Huevos rotos con maíz, guisantes y almendra largueta de especias crespí

Ingredientes:

250 gramos de maíz en conservar.
250 gramos de guisantes en conserva.
2 dientes de ajo.
6 huevos.
100 gramos de aceite de oliva virgen extra.
c/s de sal.
50 gramos de almendra largueta de Especias Crespí.

REALIZACIÓN:

Escurrir el maíz y los guisantes.
Pelar los ajos y laminar.
En una sartén poner el aceite de oliva y los ajos laminados, confitar unos cinco minutos, subir el fuego a y añadir el maíz y los guisantes, saltear unos 2 minutos y agregar los huevos, cuando el huevo empiece a cuajar romper y mezclar con el resto de los ingredientes.

PRESENTACIÓN Y EMPLATADO:

Emplatar y espolvorear con las almendras
Acompañarlo con CHIPS, SNACKS y FRUTOS SECOS de EL GRANERO INTEGRAL y los zumos de DELIZUM

RECETA ELABORADA POR:

by Juan Antonio Pellicer
Escuela de Hostelería y Turismo de Murcia "La Flota".

Recetas realizadas expresamente para intereco con los productos de los patrocinadores el taller de etiquetado en biocultura Madrid 2017.

INTERECO