



REVUELTO de trigueros

Ingredientes:



1 manojo de espárragos trigueros



6 huevos



3 c.s. aceite de oliva



Sal

RACIONES: 3-4

Programa: Sofreír corto

Calorías por ración: 177 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 10 min.
AutoCook Pro - 10 min.

Preparación:

- Limpie los espárragos, corte el extremo más duro del espárrago y tírelo. Con un pelador o cuchillo, retire la piel del espárrago y lámínelo de forma transversal. Corte la cabeza del espárrago, es decir, la yema, y resérvela aparte.

- Añada 3 c.s. de aceite de oliva en la olla del AutoCook.

- Seleccione el programa **Sofreír** y la opción **Corto**, ajustando manualmente 5 minutos en el temporizador y 160°C en la temperatura. Pulse el botón de **Inicio**. Sofría las puntas de los espárragos con la **tapa abierta**. En cuanto suene la señal, retírelas y resérvelas en un cuenco aparte. Seleccione el programa **Sofreír** y la opción **Corto**. Ajuste 10 minutos en el temporizador y 130°C en la temperatura. Pulse el botón de **Inicio** y saltee los espárragos con la **tapa abierta**.

- 3 minutos antes de finalizar el programa, incorpore los huevos sin batir a la olla, una pizca de sal y remueva todo.

- Sirva el revuelto con las puntas de los espárragos que había reservado anteriormente.

REVUELTO de setas

Ingredientes:



200 g de setas



5 huevos



2 c.s. aceite de oliva



Sal



80 ml de nata

Preparación:

- Limpie las setas con un paño húmedo y lámínelas.

- Añada 2 c.s. de aceite de oliva en la olla del AutoCook. Seleccione el programa **Hornear** y la opción **Corto**. Pulse el botón de **Inicio**. Saltee las setas con la **tapa abierta**, removiendo de vez en cuando.

- Mientras tanto, bata los huevos con una pizca de sal y la nata.

- Cuando queden 3 minutos para finalizar el programa, incorpore la mezcla de los huevos a la olla y **cierre la tapa**. A mitad de la cocción, abra la tapa y remueva hasta que suene la señal. Saque de la olla el revuelto inmediatamente.

RACIONES: 3

Programa: Hornear corto

Calorías por ración: 300 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 15 min.
AutoCook Pro - 15 min.