

Más de uno se arrancará por bulerías cuando lo pruebe
Huevos revueltos con mermelada de pimiento

-5 huevos enteros - 50 gr. de jamón serrano para cocinar
- Mermelada de pimientos rojos: 5 Pimientos medianos, 200 gr. de azúcar



1

Mermelada: los pimientos asados en el horno, pelados y despepitados, se trocean y se ponen a hervir con 1/2 vaso de agua y azúcar unas 2 horas, vigilando que el agua no se consuma.



2

Se baten los huevos al gusto mientras se pasa un poquito el jamón, cortado en trocitos, por la sartén sin que llegue a freírse.



3

Se echan los huevos y se les da el punto deseado. Se sacan y se salpican con la mermelada. Se sirve la mermelada junto al plato para los más golosos.

Curiosidad

-La mermelada actual parece originarse en la Edad Media cuando el azúcar sustituyó a la miel.

Valores Nutricionales

Carotenos
Vitamina B1
Sodio



Sugerencias

-La mermelada de tomate puede sustituir a la de pimiento.
-El azúcar puede ser sustituido, en parte o todo, por concentrado de manzana, nunca por compota.