



HUEVOS A LA FLAMENCA

Ingredientes (para 4 personas):

- ½ calabacín
- 1 zanahoria
- ½ cebolla roja
- ½ pimiento verde
- 500 g salsa de tomate frito
- 100 g dados de jamón
- 4 huevos
- 75-100 g guisantes cocidos
- Sal, pimienta negra
- Aceite de oliva

Elaboración:

1. Pelar y picar las verduras en brunoise pequeña (= dados de 3-4 mm).
2. En una sartén con aceite de oliva pochar la zanahoria, la cebolla y el pimiento a fuego medio/bajo hasta que estén blandas, pero sin tomar color.
3. Sazonar con sal para que las verduras suelten el agua de vegetación e incorporar el calabacín troceado.
4. Cuando el sofrito esté listo agregar la salsa de tomate frito y mezclar.
5. Añadir los guisantes cocidos previamente escurridos.
6. Incorporar los dados de jamón, retirar del fuego y poner a punto de sal y pimienta negra.
7. Repartir el sofrito en cazuelas individuales (o en una fuente para presentar en el centro de la mesa).
8. Colocar delicadamente un huevo en cada cazuela con cuidado de que no se rompa la yema.



9. Sazonar el huevo ligeramente e introducir en horno precalentado a 200°C con calor arriba y abajo hasta que la clara esté cuajada y la yema aún siga líquida.

10. Sacar del horno y espolvorear con perejil picado y unas escamas de sal.

** Si los guisantes son frescos o congelados se tienen que cocer previamente en agua hirviendo con sal hasta que estén tiernos.*

** Se puede sustituir el jamón por chorizo o bacon y cambiar las verduras a nuestro gusto.*

** Si el sofrito está demasiado grasiento retirar el aceite antes de añadir la salsa de tomate.*