

REDcetas hortícolas



NOMBRE DEL PLATO

Guisantes
encebollados

NOMBRE DEL CENTRO EDUCATIVO

CEIP Meseta de Orcasitas

TIPO DE PLATO

Principal

INGREDIENTES

- 1 kg de guisantes.
- 1 kg de cebollas.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal al gusto.
- 1 vasito de vino blanco.



PREPARACIÓN

1. Cogemos las cebollas las pelamos y las troceamos. Echamos el aceite en la sartén, calentamos y echamos la cebolla.
2. Una vez en la sartén le echamos la sal y removemos.
3. Cuando terminemos de remover bajamos el fuego y lo dejamos a fuego medio o bajo.
4. Esperamos a que este dorada y añadimos el vino. Subimos el fuego y removemos durante 15 minutos y bajamos el fuego, para terminar de caramelizarlo.
5. Ponemos los guisantes a hervir. Añadimos sal al gusto. Cocemos durante 15 minutos aproximadamente, podemos pincharlos con un tenedor para ver si están hechos.
6. Colamos los guisantes.
7. Juntamos lo guisante y la cebolla. Podemos añadir un huevo frito si lo deseamos. ¡A comer!

