



CALORÍAS\*

211

#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por ración)

10	Proteína
4,1	Hidratos de Carbono
16,8	Grasas Totales
4,7	Grasas Saturadas
8,1	Grasas Monoinsaturadas
2,2	Grasas Polinsaturadas
0,18	Colesterol
2	Fibra Alimentaria
0,29	Sodio

**ALÉRGENOS**  
crustáceo

\* calorías por ración



45'



4 PAX



DIFICULTAD  
BAJA



TEMPORADA



VERDURAS

## SALTEADO DE VERDURAS Y CIGALAS CON HUEVOS Y TRUFA

PONS

UTILIZAMOS:



**PONS SELECCIÓN FAMILIAR**  
AOVE Arbecuina



**PONS INFUSIONADO CON TRUFA BLANCA**  
AOVE infusionado con Trufa Blanca



**PONS INFUSIONADO CON TRUFA NEGRA**  
AOVE infusionado con Trufa Negra



**PONS VINAGRE BALSÁMICO NONNO**  
Vinagre balsámico de Módena IGP

MARIDAMOS:



**FLOCS**  
Cava Brut



**ALGÉS**  
Vino tinto

### INGREDIENTES

- 280 g** Guisantes
- 4** Huevos de gallina
- 60 g** Espárragos trigueros limpios ( parte tierna)
- 4** Cigalas
- 1** Hongo pambazo mediano (125 g)
- 40 g** Beicon ahumado
- 25 g** Cebolla morada
- 5 g** Ajo
- 12 g** Trufa fresca
- Pons Selección Familiar AOVE Arbecuina
- Pons infusionado con Trufa Blanca/Negra
- Sal
- Pimienta negra

### ELABORACIÓN

1. Cortamos el beicon ahumado, los hongos y los espárragos a la medida deseada y reservamos.
2. Cortamos la cebolla y el ajo muy pequeños (brunoise).
3. Pelamos las cigalas y reservamos la cola pelada y la cabeza. 🔥
4. Ponemos una *sauté* con un chorrito de aceite Pons Selección Familiar AOVE Arbecuina a fuego medio/bajo. 🔥
5. Cuando el aceite esté caliente, añadimos el ajo, la cebolla y el beicon ahumado y dejamos sofreír hasta que queden ligeramente dorados. 🔥
6. Añadimos los guisantes y continuamos la cocción tapando la *sauté* unos 5 minutos hasta que los guisantes empiecen a estar tiernos (según la variedad este proceso puede tardar entre 5 y 10 minutos). 🔥
7. Subimos la temperatura del fuego, destapamos la *sauté* y añadimos los espárragos y los hongos. 🔥
8. Dejamos cocer el conjunto salteando unos 4 minutos a fuego medio/alto. 🔥
9. Añadimos la cola de las cigalas y seguimos salteando un minuto más. 🔥
10. Los últimos 20 segundos previos a servir, añadimos en la *sauté* el jugo de la cabeza de las cigalas que aporta gran sabor marítimo (el jugo se consigue chafando las cabezas con los dedos, haciendo que la sustancia de dentro de las cabezas pase a la receta). 🔥
11. En una cazuela a parte, con un litro de agua hirviendo, añadimos una buena pizca de sal y vinagre y llevamos a ebullición. 🔥
12. Cascamos un huevo dentro de un bol. Generamos un remolino en el agua a unos 85/90°C y tiramos el huevo dentro del remolino. Lo dejamos cocer entre 2 y 4 minutos en función de la medida del huevo y lo reservamos. Seguimos el mismo procedimiento con el resto de los huevos.
13. Al servir:  
Ponemos el huevo escalfado encima de las verduras salteadas.  
Laminamos o rallamos la trufa encima del conjunto.  
Aliñamos con un chorro de aceite Pons infusionado con Trufa Blanca/Negra.

### ÚTILES



Sauté



Cazuela



Puntilla



Rallador/  
laminador



Fuego Alto



Fuego Medio



Fuego Bajo