

## 1. Guisantes con huevo escalfado (plato principal)

### **Ingredientes** (para 2 personas):

- Guisantes frescos (pelados) o congelados (cantidad al gusto, suficiente para 2 raciones).
- 1 cebolla pequeña (cortada en juliana, finamente picada).
- Aceite de oliva (un chorrito).
- Vino blanco (un chorrito).
- 1 hoja de laurel.
- Pimentón dulce o picante (opcional, una pizca).
- Sal (al gusto).
- Agua (suficiente para cubrir los guisantes).
- 2 huevos (para escalfar).
- Opcional: restos de magro en salsa o carne (5-6 trocitos pequeños, cortados).

### **Preparación:**

1. En una olla, calienta un chorrito de aceite de oliva a fuego medio.
2. Sofríe la cebolla picada finamente en juliana hasta que esté transparente (usar poca cantidad).
3. Añade los guisantes y remueve para que se mezclen con la cebolla.
4. Incorpora un chorrito de vino blanco y cocina unos 5 minutos para que el alcohol se evapore.
5. Cubre los guisantes con agua, añade una hoja de laurel, una pizca de sal y, si lo deseas, una pizca de pimentón dulce o picante.
6. Deja cocer a fuego medio durante 20-25 minutos, hasta que los guisantes estén tiernos.
7. Prueba y rectifica la sal si es necesario.
8. Si tienes restos de magro o carne, córtalos en trocitos pequeños y añádelos al guiso.
9. Escalfa un huevo por persona: hierva agua en una cacerola pequeña, rompe el huevo con cuidado en un bol y deslízalo suavemente en el agua hirviendo. Cocina 2-3 minutos hasta que la clara esté cuajada pero la yema blanda. Retira con una espumadera.
10. Sirve los guisantes en platos hondos, coloca un huevo escalfado encima de cada ración y, si usaste magro, distribuye los trocitos.

## Notas:

- Puedes usar guisantes frescos o congelados según prefieras.
- El pimentón es opcional; ajusta la cantidad o omítelo según tu gusto.
- El magro es un ingrediente de aprovechamiento; puedes omitirlo o usar otro tipo de carne sobrante.

## 2. Sugerencias de segundos platos

Ana María propone varias opciones ligeras para complementar el plato principal, ya que los guisantes con huevo son nutritivos. Estas no son recetas detalladas, sino ideas generales:

### a. Ensalada:

- **Descripción:** Una ensalada fresca con lechuga, tomate, pepino, cebolla, zanahoria u otros vegetales al gusto.
- **Preparación:** Lava y corta los ingredientes, aliña con aceite de oliva, vinagre o limón, y sal. Opcional: añade atún, queso o frutos secos.
- **Nota:** Ideal para un acompañamiento ligero.

### b. Macedonia de frutas:

- **Descripción:** Postre o acompañamiento de frutas frescas cortadas.
- **Preparación:** Corta frutas de temporada (manzana, plátano, naranja, fresas, etc.), mezcla en un bol y, si quieres, añade un chorrito de zumo de naranja o un poco de miel.
- **Nota:** Refrescante y saludable.

### c. Yogur:

- **Descripción:** Un yogur natural o de sabores como postre.
- **Preparación:** Sirve directamente del envase. Opcional: añade granola, frutas o miel para darle más sabor.
- **Nota:** Rápido y ligero.

### d. Pescado a la plancha:

- **Descripción:** Un filete de pescado (merluza, salmón, etc.) cocinado a la plancha.

- **Preparación:** Sazona el pescado con sal y pimienta, cocina en una sartén con un poco de aceite de oliva 2-3 minutos por cada lado hasta que esté dorado.
- **Nota:** Aporta proteínas adicionales.

**Notas generales:**

- Estas opciones son sugerencias para completar el menú si los guisantes no son suficientes.
- Puedes elegir una o combinar varias