

# ROLLITOS DE HUEVO Y ESPÁRRAGOS



## Ingredientes (2 porciones)

- 8 espárragos finos
- ½ pimentón (pimiento morrón) asado
- Queso mozzarella (opcional)
- 1 cda de ghee, mantequilla o aceite de coco
- 4 huevos
- ½ tasa de hojas de espinaca, picada
- 1 cda de agua
- 1 cda de vinagre de arroz
- 1 cda de salsa de soya, sin gluten (opcional)

## Preparación

1. En una sartén, calentar el ghee. Saltear los espárragos a fuego lento, volteándolos de vez en cuando hasta que al pincharlos con la punta de un cuchillo notar que están tiernos. Dejar enfriar.
2. Batir los huevos con el agua, el vinagre de arroz y la salsa de soya.
3. Calentar un poco de ghee en una sartén antiadherente. Disponer la mitad de la espinaca y verter la mitad del huevo batido, asegurándose que cubran toda la sartén.
4. Cocinar a fuego medio hasta que el huevo cuaje.
5. En un extremo de la tortilla, colocar los 4 espárragos en fila, ¼ de pimentón asado y queso (si usa), en medio de la tortilla.
6. Con una espátula, desprender la tortilla de la sartén, y enrollarla con la ayuda tenazas si es necesario, empezando por el lado de los espárragos, inclinando la sartén para que la tortilla se deslice por ella. Siga enrollándola como si fuera un rollito.
7. Repetir con la otra mitad del batido de huevos, espárragos y pimentón.
8. Servir con ensalada.