

Tortilla de coliflor



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Angelicajrrt **Recetizador:** Maria Zito



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Intermedia

Tipo de plato: Otros

Tipo de cocina: Baja en calorías

Otros: Cocina Tradicional

Coste: Muy económico

Descripción:

Ingredientes para 2 personas :

- Media coliflor
- media cebolla o una cebolla mediana
- un diente de ajo
- 3 huevos
- sal
- Aceite para Freir

Preparación:

Paso 1

Cocer la coliflor separada en ramitos en abundante agua con sal. Picar finitos el ajo y la cebolla y pochar. Escurrir la coliflor y aplastar un poco con un tenedor. Batir los huevos con una pizca de sal. Mezclar todo en un bol. Poner una sartén en el fuego con una cucharada de aceite y cuando esté caliente verter la mezcla y dejar cuajar un poco. Luego con la ayuda de un plato llano, dar la vuelta a la tortilla y cuajar por el otro lado.