

tortilla de coliflor y bocaditos de mar.



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

Creador: Sonia Campos



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Segundo plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Casera

Coste: Muy económico

El truco de esta receta:

PARA QUITAR CALORIAS A LA TORTILLA CAMBIA EL CHORIZO POR UN POCO DE PAVO.

Descripción:

una forma de hacer que los peques tomen verduras y pescado.

Ingredientes para 4 personas :

- TORTILLA::
- 3-4 huevos
- 172 coliflor cocida
- 1 Chorizo fresco dulce o picante (al gusto)
- 1 ajo
- BOCADITOS DE MAR::
- 3-4 filetes gorditos de pescado blanco
- harina
- un huevo
- sal
- Aceite para Freir

Preparación:

Paso 1

PRIMERO HAREMOS LOS BOCADITOS,SE CORTAN LOS FILETES DE PESCADO EN TIRAS DE UN DEDO DE GROSOR Y SE SALAN,EN UN RECIPIENTE BATIMOS EL HUEVO Y VAMOS AÑADIENDO HARINA HASTA CONSEGUIR UNA PAPILLA LO SUFICIENTE ESPESA PARA QUE AL MOJAR EL PESCADO SE QUEDE PEGADO A EL PERO NO DEMASIADO ESPESA PARA QUE NO SEA SOLO HARINA ,EN UNA SARTEN MUY CAIENTE LO VAMOS FRIENDO EN TANDAS PEQUEÑAS PARA QUE EL ACEITE NO SE ENFRIE Y PONEMOS A ESCURRIR EN PAPEL ABSORBENTE,POR OTRO LADO,PICAMOS EL AJO Y EL CHORIZO Y LO SOFREIMOS,DESPUES AÑADIMOS LA COLIFLOR Y REOGAMOS TODO JUNTO PARA QUE COJA EL SABOR ,RETIRAMOS DEL FUEGO,BATIMOS LOS 4 HUEVOS CON UN POCO DE SAL Y AÑADIMOS LA COLIFLOR MOVEMOS PARA QUE SE IMPREGNE TODO DE HUEVO Y HACEMOS COMO UNA TORTILLA

NORMAL.