

## tortilla de coliflor y bocaditos de mar.



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://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.**