tortilla de espinacas y pasas

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

Creador: bertodu

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Baja en calorías
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico
El truco de esta receta:
a mí personalmente me gusta más fria

Descripción:

tortilla muy suave que complementa el posible amargor de las espinacas con el dulzor de las pasas, muy rica y ligera

Ingredientes para 2 personas :

- 1 bolsa espinacas lavadas y cortadas
- 100 gr de pasas sultanas.
- ,2 cucharadas de leche
- 1 cucharada de aceite
- una pizca de sal
- - 2 huevos

Preparación:

Paso 1

preparar los ingredientes en esta ocasión las espinacas son en bolsa que vienen ya listas para consumir pero también se puede hacer con espinacas frescas o congeladas

Paso 2

poner una sarten antiadherente al fuego, con la cucharada de aceite, saltear ligeramente las pasas a fuego suave hasta que estén algo doraditas y blandas

Paso 3

poner sobre las pasas las espinacas, aunque abulten mucho hay que tener en cuenta que reducen mucho su tamaño

Paso 4

en minutos a fuego suave ya habrán reducido las espinacas y soltado el jugo, de mientras batir los huevos junto con la leche y la pizca de sal

Paso 5

mezclar bien las espinacas y huevos y echarlos a la sartén bien caliente cuajar la tortilla por ambos lados