Tortilla de Espinacas

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

Creador: ÁlvaroRecetas **Recetizador:** Ampyla



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Vegetariana
Otros: Cocina Tradicional
Coste: Muy económico

Descripción:

Os voy a preparar hoy una tortilla de verduras. Está muy rica y así es una manera de que los más pequeños coman verduras. Usaremos espinacas frescas que la coceremos antes, y una vez cocidas las rehogaremos con cebolla. Y por último cuajarla con los huevos. A cocinar, a la Cocina....

Ingredientes para 3 personas :

- 1 cebolla de 1 manojo de espinacas 6 huevos
- sal de , aceite de oliva . Agua

Preparación:

Paso 1

Lo primero que haremos será trocear las espinacas, lavarlas bien y cocerlas en una cacerola con agua. Deberán estar cociendose unos 20 minutos. Una vez cocidas las escurrimos bien y reservamos. Pelamos la cebolla y la troceamos, y en una sartén echamos el aceite de oliva y cuando esté caliente, agregamos la cebolla y que se vaya pochando y seguidamente las espinacas. Las rehogamos bien durante 10 minutos. Y cuando estén, las escurrimos bien el aceite y reservamos.

Paso 2

Batimos los huevos, echamos una pizca de sal y incorporamos las espinacas. Mezclamos bien, para que se incorpore bien el huevo. En una sartén antiadherente, ponemos una gota de aceite de oliva, y la cuajamos. Hasta que veamos que está dorada y pinchamos en el centro para que el huevo cuaje. Una vez echa, la presentamos en un plato, y la dejamos reposar 5 minutos. Servimos y a comer.

Paso 3

https://cocinandoconamorconavaro.wordpress.com/