

Creador: Miriam BA

✖ Descripción:

Tortilla hecha a base de verduras. La receta original lleva calabacín en lugar de espárragos, pero he hecho esta modificación valiéndome de los ingredientes que había en casa. Probadla con cualquier combinación que os guste.

Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Segundo plato

Tipo de cocina: Vegetariana

Otros: Cocina Saludable

Coste: Muy económico

El truco de esta receta:

Si queréis que os quede poco cuajada por dentro, probad a mezclar un poco el huevo una vez hayáis añadido todos los ingredientes a la sartén

Ingredientes para 2 personas :

- - 5 huevos
- -2 tomates
- - 1/2 cebolla
- - 1/2 pimiento rojo
- - 1 lata pequeña de puntas de espárragos
- - 1/2 taza de hojas de albahaca
- - Sal
- - Pimienta
- - Aceite de oliva

Preparación:

Paso 1

Cortamos la 1/2 cebolla en aros finos y rehogamos en una sartén con una base de aceite de oliva.

Paso 2

Añadimos el pimiento cortado en cuadraditos y las puntas de espárragos y dejamos que se cocine unos minutos.

Paso 3

Pelamos los tomates y los echamos en un bol para machacarlos un poco con el tenedor.

Paso 4

Añadimos los tomates al resto de verduras y salamos.

Paso 5

Cocinamos las verduras a fuego suave unos 15 minutos y añadimos las hojas de albahaca picadas.

Paso 6

Mientras, batimos los huevos, salpimentamos y añadimos a las verduras para proceder a hacer nuestra tortilla.

Paso 7

Cocinamos por ambos lados ayudándonos de un plato con una fina capa de aceite de oliva cuando vayamos a darle la vuelta. ¡Listo!