

Tortilla Española



PORCIONES: 8

INGREDIENTES

3 papas tipo Yukon Gold, medianas

1 taza de cebolla dulce, en rodajas finas

2 cucharadas + 1 cucharadita de aceite de oliva, cantidad dividida

1 cucharada de Mezcla de Especies Mediterráneas sin sal

6 huevos

¼ de cucharadita de sal



PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 375° F. Lavar y pelar las papas. Cortar en cuartos y cortar en rodajas de ¾ de pulgada.
2. En un tazón combine las rodajas de papa y 1 cucharada de aceite. Extienda las rodajas en una sola capa sobre una bandeja para hornear. Hornee por 10 minutos o hasta que estén tiernos.
3. Mientras se hornean las papas, saltee las cebollas en 1 cucharadita de aceite durante 8-10 minutos o hasta que las cebollas estén tiernas. Resérvelas y déjelas enfriar.
4. En un tazón mediano, mezcle los huevos, las especias y la sal. Incorpore con cuidado las papas y las cebollas cocidas, teniendo cuidado de no romper las papas. Deje reposar a temperatura ambiente y dejar reposar por lo menos 5 minutos y hasta 30 minutos.
5. Caliente 1 cucharada de aceite en una sartén antiadherente de 10 pulgadas a fuego alto. Cuando el aceite esté caliente pero no humeante, vierta la mezcla de huevo y papa. Agite la sartén suavemente para formar una capa uniforme. Cocine hasta que los bordes comiencen a ondularse y se pongan de color amarillo pálido, aproximadamente 2 minutos. Pasa una espátula de goma a lo largo del borde de la sartén para aflojar la tortilla. Reduzca el fuego a medio-bajo y continúe cocinando hasta que los huevos comiencen a cuajar en los bordes, aproximadamente 10 minutos.
6. Invierta un plato resistente al calor sobre la mezcla de huevo para cubrir. El plato debe caber dentro del borde de la sartén, al tocar contra la superficie del huevo. Rápido y con confianza voltee la tortilla en un plato invirtiendo la sartén. Regrese la sartén al fuego, luego deslice la tortilla nuevamente dentro de la sartén, sin cocinar hacia abajo. Cocine hasta que la base de la tortilla esté firme, aproximadamente 1 minuto, usando una espátula para meter los bordes de la superficie debajo de las verduras.
7. Nuevamente, invierta el plato sobre la tortilla y con cuidado voltee la sartén para dar vuelta la tortilla al plato. Deje reposar 5 minutos, luego corte en rodajas o como desee. Sirva tibio o a temperatura ambiente

Note

Una alternativa para voltear la tortilla, cubra la tortilla y cocine a fuego lento hasta que el centro esté bien cocido. Luego volteela en un plato.

Realimentación



"Me gusto que la receta tenía una cantidad mínima de sodio, sin embargo el plato estaba sabroso."



Datos importantes

por porción



\$0.38



1/2 taza de verduras



3/4 onzas equivalente de proteína