

FRITTATA O TORTILLA DE HUEVOS

Esta receta puede sacarte de apuros cuando no dispones mucho tiempo para cocinar.

Acá te dejo los pasos básicos para una tortilla perfecta y algunas ideas de rellenos que no fallan. Basta que tengas un par de huevos y alguna que otra verdura para tener un tortilla esponjosa, nutritiva y deliciosa.



Ingredientes (2 porciones)

- 3 huevos, separados en claras y yemas
- 1 cda de ghee, mantequilla o aceite de coco, derretida y enfriada a temperatura ambiente
- 1 cda de ghee, mantequilla o aceite de coco, para la sartén
- Sal y pimienta a gusto

Opciones de relleno (elegir una de estas alternativas)

- ½ zapallo italiano (calabacín) y 1 zanahoria rallada
- 1 taza de espinacas (o acelgas) picada fina y salteada con tocino en cubos
- ½ cebolla pequeña sofrita con 1 taza de espinacas picada fina condimentada con una pizca de nuez moscada y ajo en polvo
- 1 lata pequeña de atún con 1 cda de alcaparras
- 1 cebollín picado, ¼ taza de mix de perejil, tomillo y orégano fresco
- 250g de champiñones, 100g de queso de cabra y hierbas frescas

Preparación

1. En un bowl grande, batir las claras con una pizca de sal, hasta que lleguen a punto nieve.
2. Por separado, batir las yemas y el ghee derretido.
3. Agregar a las claras batidas, las yemas y el relleno de la tortilla elegido, y mezclar con movimientos envolventes hasta que quede todo incorporado, pero cuidando no sobre-mezclar.
4. Calentar la otra cucharada de ghee en una sartén y verter la mezcla.
5. **Si la sartén no es apta para horno**, cocinar por unos minutos hasta que sea posible voltearla y continuar cocinando por el otro lado. Cuidar que no se quemé la base. Una vez dorada por ambos lados, retirar del fuego y servir.
6. **Si la sartén es apta para horno**, cocinar por 5 minutos a fuego medio y luego colocar la sartén en el horno precalentado a 200°C. Hornear por 10-15 minutos o hasta que la frittata esté lista.