

Tortilla de patatas y espinacas RyN

● Total 30 minutos 1 porción

Ingredientes

- | | |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| ○ | ○ |
| 200 gramos de patata, cruda | 25 gramos de cebolla blanca, cruda |
| ○ | ○ |
| 120 gramos de espinaca, cruda | 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g] |
| ○ | ○ |
| 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo [100 g] | 1 diente de ajo, crudo [4 g] |
| ○ | |
| 2 unidades huevo de gallina, clara, cruda [70 g] | |

Método de preparación

1

Trocear la cebolla y el ajo y rehogarlos en una sartén con poco aceite, a fuego medio-bajo.

2

Pelamos y troceamos las patatas . Ponerlas en un plato con un poco de agua, salpimentar y cubrir con papel film. Hacer varios agujeros en el papel y meterlo al microondas, 5m a máxima potencia, si no se dispone de microondas, cocer las patatas.

3

Cuando el ajo y la cebolla estén dorados, añadir las espinacas [pueden ser congeladas] saltear un par de minutos en la sartén a fuego medio bajo. Añadir las patatas y rehogar un par de min. más.

4

Batir los huevos [2huevos+ 2 claras o 3 huevos].

5

Juntar todos los ingredientes en el bol junto con los huevos, ahora puedes cocinarlo con poco aceite en una sartén hasta que esté cuajado o meterlo en el horno con un recipiente apto, 20m con el horno precalentado a 220 grados.

6

Juntar todos los ingredientes en el bol junto con los huevos, ahora puedes cocinarlo con poco aceite en una sartén hasta que esté cuajado o meterlo en el horno con un recipiente apto, 20m con el horno precalentado a 220 grados.