

## OMELETTE ESPAGNOLE AU CHORIZO

 4 portions

### INGRÉDIENTS

- 2 grosses tomates coupées en 2
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 100 grammes de pomme de terre crue
- 1 oignon rouge émincé
- 1 petit chorizo émincé
- 6 oeufs
- 100 grammes d'épinard, cru

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 350 ° F. Graisser légèrement un plat à four. Placez les tomates sur le plat. Arroser de 1 cuillère à soupe d'huile. Assaisonner selon l'envie. Rôtir pendant 20-25 minutes, Laisser refroidir puis hacher grossièrement.
- 2° Entre-temps, chauffer le reste de l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter la pomme de terre; cuire, à couvert, pendant 10-15 minutes, en tournant de temps en temps
- 3° Ajouter l'oignon et le chorizo; cuire à couvert pendant 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Transférer dans un grand bol.
- 4° Ajoutez les œufs, les tomates et les épinards au mélange de pommes de terre. Assaisonner selon l'envie. Bien mélanger. Préchauffer le gril à feu vif.
- 5° Chauffer l'huile réservée dans une casserole à feu moyen. Ajouter le mélange de pommes de terre; cuire pendant 5 à 6 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées et presque prêtes.
- 6° Placez la casserole sous le gril. Cuire pendant 2-3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés et fermes.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (218 g)	% AR
ÉNERGIE	130 kcal	283 kcal	14 %
LIPIDES	10 g	21 g	32 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	6 g	30 %
CHOLESTÉROL	131 mg	286 mg	95 %
SODIUM	238 mg	518 mg	22 %
GLUCIDES	3 g	7 g	2 %
SUCRES	1 g	2 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	7 %
PROTÉINES	7 g	16 g	—