BRÓCOLI Y TORTILLA FRANCESA

1 raciones **25 min** **Fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Cenas ligeras · Tortillas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	**Proteínas**
248 kcal	**24 g**
Grasas	**Carbohidratos**
14 g	**5 g**
Fibra	**Sal**
6 g	**0.9 g**

Ingredientes

- 250 g de brócoli
- 111 g de [url]tortilla-francesa[/url]

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Lavar el brócoli bajo agua fría.
2. Cortar el brócoli en ramilletes de tamaño similar.
3. Poner agua a calentar en una olla con accesorio para vapor.
4. Colocar el brócoli cuando el agua esté hirviendo, procurando que no toque el agua.
5. Tapar y cocinar hasta que el brócoli esté tierno pero firme.
6. Retirar el brócoli y escurrir bien.
7. Preparar la [url]tortilla-francesa[/url].
8. Servir la tortilla francesa acompañada del brócoli.

THERMOMIX

1. Lavar el brócoli bajo agua fría.
2. Cortar el brócoli en ramilletes de tamaño similar.
3. Poner agua en el vaso y colocar el recipiente Varoma en su posición.
4. Repartir el brócoli en el Varoma.
5. Cocinar hasta que el brócoli esté tierno pero firme. **20 min / Varoma / vel 1**
6. Retirar el Varoma y reservar el brócoli.
7. Vaciar el vaso y secarlo.
8. Preparar la [url]tortilla-francesa[/url].

9 Servir la tortilla francesa acompañada del brócoli.

Consejos

- Cuece el brócoli “al dente” para que mantenga textura (tierno pero firme) y no suelte agua al servir.
- Para una tortilla más jugosa, cuaja a fuego medio y retira cuando aún esté ligeramente cremosa por dentro (se termina con el calor residual).
- Si buscas más saciedad, añade una guarnición simple (por ejemplo, una ensalada) y mantén el mismo perfil ligero.
- En Thermomix, reparte el brócoli en ramilletes del mismo tamaño para una cocción uniforme en Varoma.