

# BRÓCOLI Y TORTILLA FRANCESA

1 raciones

25 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Cenas ligeras · Tortillas



## Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>248 kcal</b>	<b>24 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>14 g</b>	<b>5 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>6 g</b>	<b>0.9 g</b>

## Ingredientes

- 250 g de brócoli
- 111 g de [tortilla-francesa](#)

# 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 [tortilla-francesa](#).
- 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 [tortilla-francesa](#).

## Consejos

- Cuece el brócoli “al dente” para que mantenga textura (tierno pero firme) y no suelte agua al servir. :contentReference[oaicite:0]{index=0}
- 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.