TORTILLA DE BERENJENAS

4 raciones **30 min** **Fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Segundos platos · Verdura

Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
223 kcal	9 g
Grasas	**Carbohidratos**
15 g	12 g
Fibra	**Sal**
3 g	1.4 g

Ingredientes

- 800 g de berenjena
- 3 huevos
- 200 g de cebolla
- 40 g de aceite de oliva
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Lava la berenjena, quita el rabito y corta en dados pequeños.
2. Pela y pica la cebolla (fina o en juliana).
3. Pocha berenjena y cebolla con 2 cucharadas de aceite, sal y tapa a fuego medio unos 20 minutos, hasta tiernas.
4. Bate el huevo y la clara en un bol; mezcla con la verdura escurrida y ajusta de sal.
5. Calienta 1 cucharadita de aceite en una sartén antiadherente; vierte la mezcla y cuaja por ambos lados hasta que el huevo esté hecho.

THERMOMIX

1. Lava la berenjena, quita el rabito y corta en dados pequeños.
2. Pela y pica la cebolla (fina o en juliana).
3. Coloca berenjena y cebolla en el vaso con 2 cucharadas de aceite y sal; cocina.
   15 min / Varoma / / vel
4. Pasa la verdura a un bol; bate el huevo y la clara y mezcla con la verdura; ajusta de sal.
5. Calienta 1 cucharadita de aceite en una sartén antiadherente; vierte la mezcla y cuaja por ambos lados hasta que el huevo esté hecho.

Consejos

- Corta la berenjena en dados pequeños y homogéneos para que se cocine a la vez y la tortilla quede más uniforme.

- Escurre bien la berenjena y la cebolla antes de mezclar con el huevo: así la tortilla queda más firme y no “suelta” líquido.
- Si te gusta más melosa, cuaja a fuego medio-bajo y dale la vuelta cuando el centro todavía esté ligeramente cremoso.
- Para una versión más ligera, usa sartén antiadherente y mide el aceite (según la receta: 40 g en total).
- Queda muy bien templada: ideal para llevar en táper o servir en pinchos.