

TORTILLA DE CALABACÍN

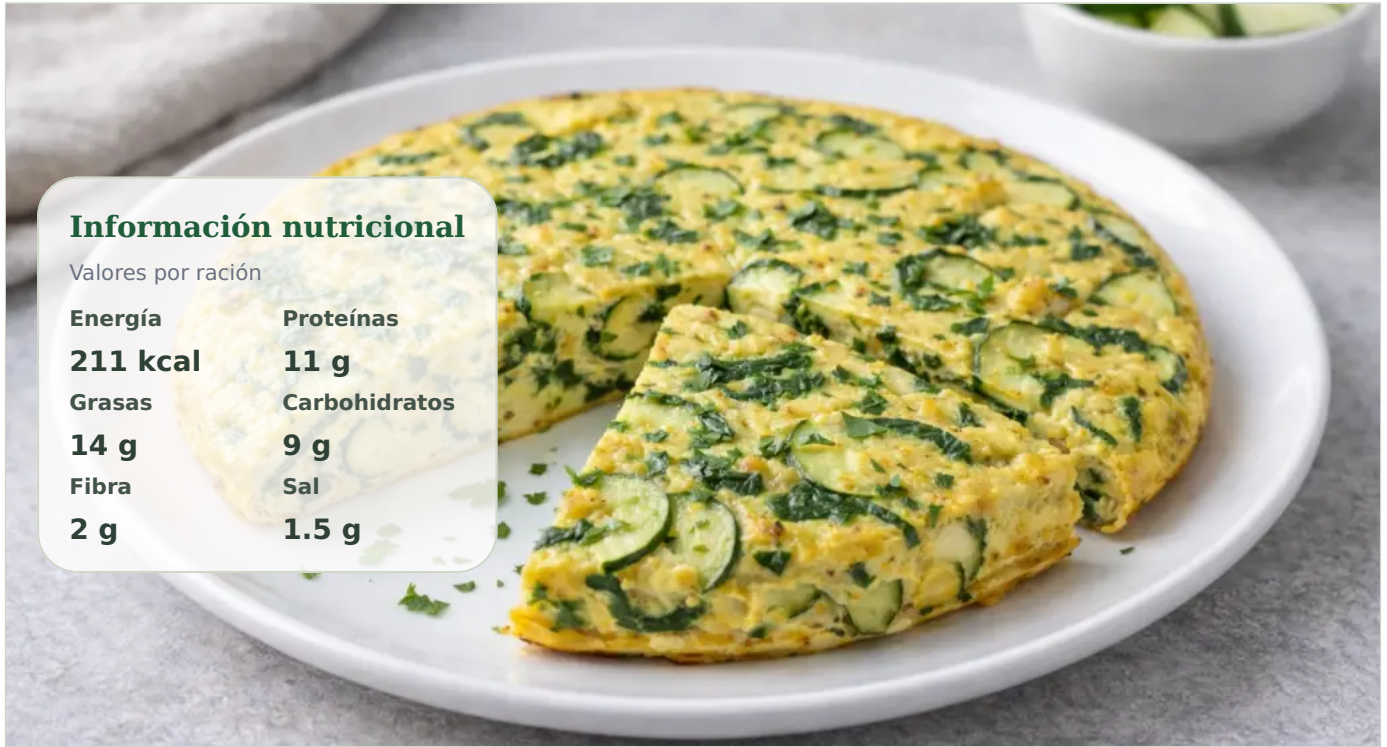
1 raciones

15 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Tortillas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
211 kcal	11 g
Grasas	Carbohidratos
14 g	9 g
Fibra	Sal
2 g	1.5 g

Ingredientes

- 200 g de [guarnicion-de-calabacin](#)
- 130 g de huevo
- 5 g de aceite de oliva
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Prepara la receta [url]guarnicion-de-calabacin[/url] y deja templar.
- 2** Batir el huevo en un bol hasta que quede homogéneo.
- 3** Añadir sal al huevo batido y mezclar.
- 4** Incorporar la guarnición de calabacín al huevo y remover.
- 5** Calentar una sartén con aceite de oliva.
- 6** Verter la mezcla en la sartén caliente.
- 7** Cocinar a fuego medio hasta que la base esté cuajada.
- 8** Dar la vuelta con cuidado y cocinar por el otro lado.
- 9** Retirar del fuego y servir caliente.

Consejos

- Deja templar la guarnición de calabacín antes de mezclarla con el huevo: así cuaja mejor y evitas que la tortilla suelte líquido.
- Si buscas más dorado, destapa la guarnición de calabacín los últimos 2-3 minutos para evaporar parte del agua (sin resecar).
- Cuaja a fuego medio: la tortilla queda jugosa y no se quema por fuera.
- Para servirla fría (táper), deja reposar 5 minutos antes de cortar para que asiente y mantenga la forma.