

# TORTILLA DE ESPÁRRAGOS

1 raciones

20 min

Fácil

Primavera

Guarniciones · Verdura



## Información nutricional

Valores por ración

Energía

**193 kcal**

Grasas

**12 g**

Fibra

**3 g**

Proteínas

**18 g**

Carbohidratos

**3 g**

Sal

**1.4 g**

## Ingredientes



- 200 g de espárragos trigueros
- 2 clara y una yema
- 10 g de aceite de oliva
- Sal

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Lava los espárragos, corta la parte dura del tallo y pícalos en trozos pequeños.
- 2** Calienta el aceite en una sartén a fuego medio y añade los espárragos, cocinándolos hasta que estén tiernos y ligeramente dorados.
- 3** Bate los huevos en un bol con una pizca de sal.
- 4** Añade los espárragos escurridos al huevo batido y mezcla bien.
- 5** Vierte la mezcla en la sartén, baja a fuego medio-bajo y cuaja la tortilla hasta que esté dorada por abajo.
- 6** Dale la vuelta y cocina hasta que quede cuajada al punto que te guste.

## THERMOMIX

- 1** Lava, recorta y trocea los espárragos.
- 2** Pon el aceite en el vaso y calienta. **3 min / 120 °C / vel 1**
- 3** Añade los espárragos y cocina hasta que estén tiernos.  
**8-10 min / 120 °C /  / vel **
- 4** Escurre los espárragos con el cestillo y reservalos.
- 5** Bate en un plato los huevos con la sal.
- 6** Mezcla los espárragos con el huevo batido y cuaja la tortilla en una sartén a fuego medio-bajo hasta que esté dorada por ambos lados.

---

## Consejos

- Corta siempre la parte dura del tallo y trocea pequeño: así el espárrago queda tierno y se reparte mejor en cada bocado.
- Para un sabor más marcado, deja que los espárragos se doren ligeramente antes de mezclarlos con el huevo.
- Ajusta el punto de cuajado a tu gusto bajando el fuego: más jugosa o más hecha, sin quemar la base. }
- Si la quieres más alta, usa una sartén más pequeña y cuaja a fuego medio-bajo para que no se rompa al darle la vuelta.
- Para servir, acompaña con una ensalada simple o verduras salteadas y conviértela en cena completa sin añadir ingredientes a la tortilla.