

TORTILLA DE ESPINACAS

1 raciones

15 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Tortillas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
191 kcal	16 g
Grasas	Carbohidratos
12 g	3 g
Fibra	Sal
9 g	1.2 g

Ingredientes



- 130 g de huevo
- 150 g de espinacas
- 5 g de aceite de oliva
- Sal


Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Lavar las espinacas bajo agua fría y escurrir bien.
- 2** Picar las espinacas si las hojas son muy grandes.
- 3** Batir el huevo en un bol hasta que quede homogéneo.
- 4** Añadir sal al huevo batido y mezclar.
- 5** Calentar una sartén con aceite de oliva.
- 6** Incorporar las espinacas y saltear hasta que reduzcan su volumen.
- 7** Verter el huevo batido sobre las espinacas.
- 8** Cocinar a fuego medio hasta que la base esté cuajada.
- 9** Dar la vuelta con cuidado y cocinar por el otro lado.
- 10** Retirar del fuego y servir caliente.

THERMOMIX

- 1** Lavar las espinacas bajo agua fría y escurrir bien.
- 2** Añadir las espinacas al vaso y trocear. **5 seg / vel 5**
- 3** Bajar los restos hacia las cuchillas.
- 4** Añadir el aceite de oliva y cocinar hasta que reduzcan su volumen.
5 min / 120 °C /  / vel 
- 5** Retirar las espinacas y reservar.

- 6** Añadir el huevo al vaso y batir. **10 seg / vel 4**
 - 7** Añadir sal y mezclar. **5 seg / vel 3**
 - 8** Incorporar las espinacas y mezclar suavemente. **5 seg /  / vel 3**
 - 9** Calentar una sartén.
 - 10** Verter la mezcla y cocinar hasta que esté cuajada por ambos lados.
 - 11** Retirar del fuego y servir caliente.
-

Consejos

- Para una tortilla más jugosa, cuaja a fuego medio y retira cuando el centro aún esté ligeramente cremoso.
- Si usas espinaca congelada, descongela y escurre muy bien antes de saltear para evitar que suelte agua.
- Para un acabado más ligero, usa una sartén antiadherente y reparte el aceite con una brocha o papel de cocina.
- Puedes servirla en formato “tortilla francesa” (doblada) para una textura aún más tierna.