

Receta de Tortilla De Verduras

22 Abr 2014



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo esta receta de una rica y nutritiva tortilla de verduras para tod@s los que no os guste o no podáis tomar la de patatas.

Ingredientes

- Huevos frescos (media docena)
- Lechuga (una mediana)
- Zanahorias (sobre 250grs.)
- Aceite de oliva
- Sal

Modo de Preparación

1. Pelar las zanahorias y cortarlas en rodajas finitas
2. Rehograrlas en una sartén con un poco de aceite de oliva
3. Lavar la lechuga y partirla en tiritas finas, incorporarlas a la sartén con las zanahorias y añadir un vaso de agua y un poco de sal
4. Dejar cocer a fuego medio hasta que las zanahorias estén blanditas
5. Batir los huevos, escurrir la verdura y añadirla a los huevos batidos
6. En una sartén con un poquito de aceite, cuajar la tortilla por los dos lados hasta que quede bien dorada