HerZechef



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Tortilla de setas y pimientos del piquillo

10min · 2 raciones · 428 kcal

Ingredientes

- 2-3 huevos
- 1 taza de clara de huevo
- Setas
- Pimientos del piquillo
- Cebollino picado
- Cebolla
- Media cebolla bien picada
- Sal
- Pimienta negra
- Aceite de oliva
- Un tomate
- Chapata tostada

POR RACIÓN

Proteínas	30 g
Grasas	15 g
Hidratos	43 g
Fibra	5,4 g

Elaboración

1. Sofreír la cebolla bien picada en una sartén con un chorrito de aceite de oliva
2. Cuando la cebolla esté bien dorada, añadir unas setas cortadas y saltear hasta que queden doradas y blandas
3. Añadir los pimientos del piquillo cortados en tiras, una pizca de sal y pimienta negra recién molida al gusto
4. Saltear todo junto unos minutos
5. Mientras tanto, en un bol, batir los huevos con la clara de huevo, una cucharada de cebollino picado, una pizca de sal y pimienta negra
6. Añadir el salteado al huevo y mezclar de nuevo
7. En una sartén caliente con un chorrito de aceite, hacer la tortilla meneándola para que vaya cuajando
8. Cuando se separe bien de los lados, darle la vuelta con un plato y volver a dejarla en la sartén un par de minutos más, con el fuego apagado
9. Mientras tanto, tostar la chapata, frotarla con un tomate, añadir un chorrito de aceite de oliva y una pizca de sal

RECOMENDACIONES

Puedes añadirle las verduras que quieras porque siempre va a ser un éxito

Hecho con CookNest