

Tortilla de Patatas

Esta es una receta de tortilla de patata mucho más ligera y jugosa que la que solemos hacer en casa habitualmente además, si sobra, al día siguiente está aún jugosa y tierna. Es decir, es una receta de tortilla de patata para comerla y no sentir remordimientos por ello. Para realizarla me gusta utilizar patatas de la variedad monalisa que tienen mucha agua y se cuecen en seguida.

INGREDIENTES:

1 Patata mediana
1 Huevo + 1 clara
1/2 Cebolla pequeña
2 Cucharadas de aceite de oliva

1
Ración



NOTA:

También se puede hacer la patata en el microondas. Se pela y se corta como para tortilla se le añade 1 cucharada de aceite y se remueve bien. Se pone tapada en el microondas a potencia máxima durante 6-10 minutos o hasta que esté blanda, se le escurre el aceite que es el mismo que utilizaremos para rehogar la cebolla. No queda tan jugosa como con la patata hervida pero es más rápido.

ELABORACIÓN:

1. Poner la patata con piel en agua hirviendo y cocinar hasta que esté hecha pero no se deshaga (unos 15-20 minutos). Escurrir, pelar y trocear como hacemos normalmente para tortilla. Reservar.
2. Pelar y cortar la cebolla lo más pequeño posible.
3. En una sartén antiadherente calentar una cucharada de aceite y rehogar la cebolla con un poco de sal. Cuando esté transparente, agregar la patata y dar unas vueltas para que se impregne del sabor de la cebolla.
4. Batir el huevo con la clara, adicionar sobre el huevo la cebolla con patata y remover para que el huevo se reparta uniformemente.
5. Volver a poner la sartén al fuego, agregar la otra cucharada de aceite y la mezcla de huevo y cuajarla a fuego lento.
6. Servir con ensalada de guarnición o la verdura aconsejada por tu nutricionista.