

Tortilla Mediterránea

Esta tortilla tiene los sabores del mediterráneo, el tomate, la cebolla, el pimiento, ... Y si en primavera tienes la oportunidad, no dudes en sustituir las alcachofas por unos deliciosos espárragos trigueros (previamente escaldados).

INGREDIENTES:

- 1 Huevo + 1 Clara
- 1 Cucharada de perejil fresco picado
- 1-2uds Pimiento de piquillo conserva o 1/2 pimiento asado
- 2-3uds Alcachofas conserva o espárragos verdes
- 2-3uds Tomates cherry
- 1 Cucharada de aceite
- 1/2ud Cebolla morada o Cebolleta

1
Ración



ELABORACIÓN:

1. Cortar cebolla en juliana y saltear con el aceite, Retirar
2. Partir las alcachofas por la mitad o en cuartos, los tomates cherry por la mitad y el pimiento de piquillo en tiras, reservar.
3. Batir el huevo junto la clara y el perejil, adicionar a la sartén y espolvorear con la cebolla salteada, pimiento, tomates cherry, alcachofas (no dar la vuelta a la tortilla), tapar y dejar que cuaje el huevo a fuego lento.