



Tortilla de huevos

Ingredientes:

- 1 cebolla pequeña, cortada en cubitos
- 1/2 taza de batata, lavada y rallada
- 1/2 taza de setas o champinones, cortados en cubitos pequeños
- 1 taza de brocoli, cortado en trozos pequeños
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de pimenton

Para los huevos:

- 8 huevos
- 1/4 taza de leche o cualquier sustituto de su preferencia
- 1/2 taza de queso rallado (cheddar, Monterey jack, etc), dividido
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de pimenton

Procedimiento:

1. En una sartén de lados altos o en una sartén apta para el horno, caliente el aceite de oliva a fuego medio alto. Agrega la cebolla y sofría por dos minutos.
2. Agregue la batata rallada a la sartén y revuelva. Aplane la batata lo mejor que pueda para que quede crujiente. Cocine sin revolver durante unos 4 minutos.
3. Agregue el brócoli y los champiñones picados. Cocine durante unos 5 minutos más, revolviendo con frecuencia.
4. Agregue la pimienta negra, sal y pimentón a la sartén. Revuelva bien
5. Para los huevos: Mientras cocina las verduras, combine los huevos, la leche, 1/4 taza de queso rallado, pimienta negra, sal y pimentón. Bata para combinar
6. Reduzca el fuego y esparza las verduras uniformemente en la sartén. Vierta lentamente la mezcla de huevo sobre las verduras e incline la sartén para que los huevos se extiendan y formen una capa uniforme. ¡No revuelva la mezcla!
7. Una vez que la mezcla de huevos se asiente por el exterior, cubra la sartén y cocine durante unos 15 a 20 minutos o hasta que los huevos y la tortilla estén bien cocidos. Pasados los primeros 5 minutos del proceso de cocción, espolvoree el 1/4 de taza de queso restante sobre la tortilla. (Nota: si tiene acceso a un horno, prepare la tortilla en una sartén apta para el horno y hornee la mezcla de huevos a 400 F durante unos 10 minutos).
8. ¡Decore la tortilla con cebollines o con sus hierbas frescas favoritas y disfrute! Puede sustituir el brócoli y las setas en esta receta por sus vegetales favoritos.