

REDcetas hortícolas



NOMBRE DEL PLATO

Tortilla de patatas con
hojas de kale

NOMBRE DEL CENTRO EDUCATIVO

IES Emperatriz Maria de Austria

TIPO DE PLATO

Segundo plato.

INGREDIENTES

- Una docena de huevos
- 4 patatas medianas
- Hojas de kale
- 1 zanahoria
- 1 calabacín
- 2 pizcas de sal
- Un poco de cebolla
- Aceite de oliva virgen extra.



PREPARACIÓN

1. Pelar las patatas y se cortan en rodajas finas.
2. Echar en la sartén el aceite de oliva y cuando esté caliente echar las patatas.
3. Pelar y cortar la cebolla e ir echándola en la sartén.
4. Pelar y cortar en rodajas finitas la zanahoria y el calabacín; y echarlo a la sartén.
5. Remover los ingredientes para que no se peguen en la sartén
6. Cuando esté todo bien cocinado, se echan las hojas de kale en trocitos y en un minuto en el fuego ya estará.
7. Batir los huevos en un bol y echar dos pizcas de sal.
8. Echar el huevo batido sobre los ingredientes que estuvieron haciéndose en la sartén.
9. Después de unos minutos, poner un plato en la sartén y dar una vuelta rápida y cuidadosamente devolverla a la sartén del revés para que se cocine el otro lado de la tortilla.
10. Y al fin la tortilla ya estará lista para comer

