Omlet w stylu hiszpańskim

W Hiszpanii ten gruby, kolorowy omlet nazywany jest tortillą. Smakuje on wybornie zarówno na ciepło, jak i na zimno. Według klasycznej receptury przyrządzany jest tylko z ziemniaków, cebuli i jajek, natomiast my wzbogacimy go innymi warzywami i chudą szynką. Najlepiej podawać z zieloną sałatą.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

400 g młodych ziemniaków, pokrojonych w cienkie plasterki
150 g mrożonego zielonego groszku
4 łyżki oleju
1 duża cebula, pokrojona w plasterki
2 duże ząbki czosnku, wyciśnięte
6 dużych jajek
4 łyżki natki pietruszki, posiekanej
200 g chudej gotowanej szynki w plasterkach, posiekanej
6 pomidorków koktajlowych cherry, pokrojonych na ćwiartki

PRZYGOTOWANIE:

1) Zagotować lekko osoloną wodę w dużym rondlu. Wrzucić ziemniaki i groszek, doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć ogień na maleńki i gotować 3 minuty, aż ziemniaki zaczną mięknąć. Odlać i odstawić.

2) Rozgrzać 2 łyżki oleju na patelni o średnicy 25 cm z żaroodporną rączką. Zmniejszyć ogień na średni, wrzucić cebulę i smażyć 2 minuty. Dodać czosnek i smażyć jeszcze 2–3 minuty, aż cebula się zeszkli. Wrzucić ziemniaki z groszkiem i smażyć 5 minut, często mieszając, aż ziemniaki zmiękną. Zdjąć patelnię z ognia.

3) Lekko ubić jajka z natką pietruszki i szczyptą pieprzu w dużej misce. Dodać szynkę, ziemniaki, cebulę i groszek oraz pomidorki.

4) Postawić patelnię na średnim ogniu, wlać resztę oleju i rozprowadzić go po całym dnie. Kiedy olej się rozgrzeje, wlać jajka i rozprowadzić je równomiernie po patelni. Smażyć omlet na małym ogniu 5–7 minut, często potrząsając patelnią, aż zetnie się od spodu.

5) Unieść nieco omlet łopatką, by surowe jajko spłynęło na dno patelni. Rozgrzać opiekacz do średniej temperatury.

6) Wstawić patelnię pod grzałkę opiekacza na 5 minut, aż omlet przyrumieni się i zetnie. Nakłuć nożem, by upewnić się, że nie jest surowy wewnątrz. Zsunąć omlet na deskę do krojenia i odstawić na 2–3 minuty, by nieco przestygł. Pokroić na porcje i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 432 kcal, 28 g białka, 25 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 26 g węglowodanów (w tym 7 g cukrów), 4 g błonnika, 683 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock