

Tortilla z ziemniaków i cukinii

Tortillę, najbardziej znaną hiszpańską tapa, czyli przekąskę, przyrządza się z prostych składników: jajek, cebuli i ziemniaków, które smaży się jak omlet, kroi w trójkątne kawałki i podaje na ciepło lub zimno. Do placka można dodać najróżniejsze składniki, na przykład cukinię i bekon, użyte w poniższym przepisie, albo szparagi, groszek i pieczarki.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

600 g ziemniaków, pokrojonych w kostkę
2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
1 czerwona cebula, drobno posiekana
1 cukinia (ok. 150 g), pokrojona w kostkę
2 plasterki chudego bekonu bez skóry, posiekanego
6 jajek
2 łyżki natki pietruszki, posiekanej
pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Wrzucić pokrojone w kostkę ziemniaki do rondla z wrzątkiem. Doprowadzić wodę ponownie do wrzenia, a potem stopniowo zmniejszyć ogień i gotować 3 minuty. Dokładnie odcedzić.

2) Rozgrzać olej na teflonowej patelni o średnicy 25 cm. Wrzucić ziemniaki, cebulę, cukinię i bekon i smażyć na średnim ogniu 10 minut, aż ziemniaki zmiękną i się przyrumienią, od czasu do czasu obracać na drugą stronę i mieszać.

3) Rozgrzać opiekacz do wysokiej temperatury. Ubić w misce jajka z łyżką zimnej wody. Dodać natkę pietruszki i pieprz. Wlać masę jajeczną do warzyw na patelni i smażyć 3–4 minuty, aż krawędzie się zetną, a wierzch zacznie się ścinać.

4) Gdy z wierzchu zostanie tylko trochę nieusmażonego jajka, umieścić patelnię pod grzałką opiekacza i piec jeszcze 2 minuty, aż wierzch dobrze się zetnie. Zsunąć tortillę z patelni na talerz lub deskę i studzić 2–3 minuty. Pokroić na trójkąty lub kawałki o innym kształcie i podawać na ciepło w temperaturze pokojowej.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 165 kcal, 9 g białka, 8 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 14 g węglowodanów (w tym 1 g cukrów), 1 g białka.