Tortilla Española

con Salsa Picante de Tomate y Espinacas

Para esta cena preparamos una tortilla española, con papas y zanahoria, que las hervimos en vez de freírlas para que resulte una comida más liviana. Cubrimos con una salsa de tomate picante casera y acompañamos con espinaca fresca. Ah! al huevo lo reemplazamos por la infalible harina de garbanzo ☺

Contiene: Picante

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja

400 g de papa

370 gr de zanahoria

1 taza de harina de garbanzos

50 gr de espinacas

1 cebolla

1 ajo

1/8 cucharadita de cayena

1/2 cucharadita de comino

Puré de tomates

1 limón

Nutrición por porción: Calorías 570kcal, Grasas 23 g, Carbohidratos 79 g, Proteínas 18 g

- Algunos ingredientes pueden venir juntos en la misma bolsa para mayor comodidad al momento de cocinar.
- Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Ingredientes en casa

- ✔ Sal
- ✔ Aceite de oliva extra virgen
- ✔ Pimienta

Utensilios

- ✔ Sartén
- ✔ Bowl para batir
- ✔ Olla

Comé más plantas.

Tortilla Española

con Salsa Picante de Tomate y Espinacas

1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

• Lavá los **productos frescos**.

• Llená una olla pequeña con 6 (12) tazas de agua y una pizca de sal y colocala a fuego alto.

• Enjuagá, pelá y cortá la **papa** y la **zanahoria**. Agregá ambos al agua. Dejá hervir y cociná hasta que las verduras estén tiernas, de 7 a 10 minutos. Escurrí en un colador.

Cocinando para 4

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

2 – PREPARÁ LA MEZCLA DE TORTILLA

• En un bowl pequeño, combiná la **harina de garbanzos**, 1 (2) cucharadita de sal y 1,5 (3) taza* de agua. Batí todo junto hasta que obtener una masa suave. Agregá las **papas** y las **zanahorias** cocidas, y mezclá suavemente para combinar. Ahora vas a tener una masa espesa.

** La medida que usamos es 1 taza = 250ml.*

3 – TERMINÁ DE PREPARAR LOS INGREDIENTES

• Enjuagá y secá las **espinacas**. Pelá y cortá la **cebolla** en dados pequeños. Pelá y picá el **ajo**. Reservá todo a un lado.

4 – PONETE PICANTE

• Colocá una olla pequeña a fuego medio. Agregá 1 (2) cucharadita de aceite vegetal. Cuando esté caliente, agregá la **cebolla** y el **ajo** y cociná hasta que la cebolla esté transparente, aproximadamente de 2 a 3 minutos. Agregá la **pimienta de cayena**, el **comino**, el **puré de tomates** y ½ (1) taza de agua. Revolvé para combinar. Cociná hasta que la **salsa espese un poco**, aproximadamente de 5 a 7 minutos. Sazoná a gusto con sal y pimienta, y retirá del fuego.

5 – CONDIMENTÁ LA ESPINACA

• Cortá el **limón** por la mitad. En un bowl mediano, mezclá las **espinacas** con el **jugo de medio (1) limón**, 2 (4) cucharaditas de aceite de oliva y una pizca de sal y pimienta.

6 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

• Colocá una sartén pequeña antiadherente a fuego medio con 1 cucharada de aceite vegetal. Una vez caliente, agregá la mitad (un cuarto) de la **mezcla de tortilla**. Extendé la mezcla por el fondo de la sartén inclinándola ligeramente en todas direcciones.

• Cociná hasta que las verduras estén doradas, aproximadamente de 3 a 5 minutos. Con la ayuda de un plato, da vuelta la tortilla y cocinala de 3 a 5 minutos más. Deslizá la **tortilla** en un plato.

• Repetí el proceso para la segunda **tortilla**, agregando otra cucharada de aceite a la sartén. NOTA: si estás cocinando el plan de 4 porciones, vas a hacer 4 tortillas individuales.

• Cortá cada **tortilla española** en 4 triángulos iguales. Untá la **salsa de tomate picante** encima y serví con la **ensalada de espinacas**. ¡Disfrutá!

Esparcí el amor, compartí la comida

holaveggiear