

Tortilla de Papa Recargada con Tomate Seco y Análogo de Huevo

holaVeggie



- 🕒 40 minutos
- 👍 Fácil
- 🏷️ Sabores de España
- 🏷️ Menos de 650 calorías

Creemos que esta comida es la ganadora para una cena entre semana. La técnica es simple: agregamos papas abundantes, hojas verdes como acelga o kale, tomates secos hidratados y nuestro ingrediente estrella: análogo de huevo, una combinación de harina de garbanzo y fécula de papa que logran esta tortilla increíble, con el mismo sabor, pero sin colesterol y sin sufrimiento animal. Luego cocinamos suavemente los ingredientes hasta que formen una tortilla deliciosa. La hacemos al horno, así que si no sos muy hábil haciendo tortillas, no te preocupes.

Contiene: Frutos Secos

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

Ingredientes en la caja



tomate seco
35
gr



cebolla colorada
1
un



papa
800
gr



análogo de huevo
120
gr



hoja verde (kale o acelga)
120
gr



hojas verdes para ensalada
150
gr

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de Oliva Extra Virgen
- ✓ Pimienta
- ✓ Azúcar
- ✓ Vinagre

Utensilios

- ✓ Bowl
- ✓ Bandeja de horno
- ✓ Fuente o sartén apta horno

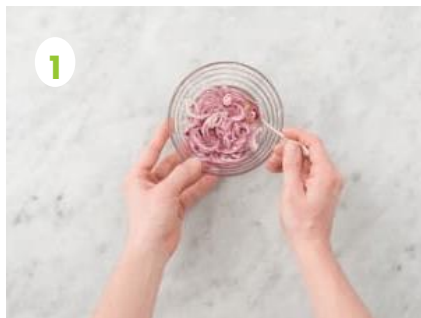
Nutrición por porción: Calorías 650kcal, Grasas 18g, Carbohidratos 37g, Proteínas 21g

Cocinando para
4

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.

Comé más plantas. 🌱

Tortilla de Papa Recargada con Tomate Seco y Análogo de Huevo



1

1 – ENCURTÍ LA CEBOLLA

- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Precalentá el horno a fuego máximo.
- Llená 1 (2) taza con agua del grifo y llevála a la heladera hasta el paso 4.
- Herví media papa con agua.
- Pelá y cortá en rodajas finas la **cebolla**; reservá la mitad para el paso 2.
- En un bowl pequeño, combiná la **mitad de la cebolla** con 1 (2) cucharada de vinagre, 1 (2) cucharadita de azúcar, 2 (4) cucharadas de agua hirviendo y 1 (2) cucharada de aceite de oliva.
- Agregá el **tomate seco** a un bowl y cubrilo con agua hirviendo.



2

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 LOS INGREDIENTES

- Cortá las **papas** en rodajas bien finas sin pelarlas.
- Cortá bien finita la **kale o acelga**, descartado el tallo central duro.



3

3 – COCINÁ LOS INGREDIENTES

- Agregá en una bandeja de horno las **papas** y la **cebolla reservada** con 2 (4) cucharadas de aceite vegetal, sazoná con sal y pimienta y combiná todo. Horneá hasta que la **cebolla** se ablande y las **papas** estén un poco doradas, de 15 a 20 minutos, dependiendo de tu horno.



4

4 – HORNEÁ LA TORTILLA

- En un bowl grande combiná el **análogo de huevo** con 1 (2) taza de agua fría de la heladera. Mezclá bien para que no haya grumos: este es tu **huevo vegetal**.
- Cuando las papas estén listas, drená el **tomate** y descartá el agua.
- Transferí las **papas y cebolla** al bowl con el huevo vegetal y agregá la **kale** y el **tomate hidratado**. Sazoná con sal y pimienta y combiná suavemente para que las papas queden impregnadas con el huevo vegetal.
- Tranferí todo a una sartén o fuente apta horno previamente aceitada, y horneá durante 20 minutos o hasta que veas que todo está dorado y crocante. **TIP:** si estás cocinando el plan de 4 porciones, podés hacer dos tortillas o una súper tortilla.
- Dejá enfriar 5-10 minutos para que se asienten los sabores y la **tortilla** no se rompa, y luego desmoldala sobre una tabla de cortar y cortala en porciones. Alternativamente, podés no desmoldarla y servirla directamente de la fuente.



5

5 – HACÉ LA ENSALADA, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Drená la **cebolla en escabeche** y desechá el líquido.
- Cortá bien finito las **hojas verdes de ensalada**. En un bowl mediano, mezclá 2 (4) cucharadas de aceite de oliva con las **hojas verdes de ensalada** y la **cebolla en escabeche** y revolvé para cubrir; sazoná al gusto con sal y pimienta.
- Serví la **tortilla** con la **ensalada** en platos individuales y serví.

¡A disfrutaaaar!

