

Tortillas rellenas al «estilo Rañol»

Descripción

Esta es una receta de «cosecha de Rañol», me la comenté y me he puesto manos a la obra. Es sencilla de hacer y aparte de jamón y queso lleva verduras.



Ingredientes: (Para cuatro personas).

- * 4 huevos.
- * 1/4 de cebolla pequeña.
- * 1/4 de pimiento verde mediano.
- * 1 zanahoria pequeña.
- * 1 diente de ajo mediano.
- * 2 tomates de bola maduros y pequeños.
- * 8 lonchas de queso no muy finas y pequeñas. El que

os guste.

- * 8 lonchas de jamón de York. También puede ser pavo.
- * Pimienta, hierbas provenzales (las hierbas aromáticas que os gusten).
- * Gotas de tabasco. Esto es opcional, yo no le he puesto.
- * Aceite de oliva, sal, perejil, nuez moscada (opcional).

Preparación:

Lavamos las verduras, picamos la zanahoria, el pimiento, el ajo, la cebolla y los tomates **muy menudos**, por separado y reservamos.

En una olla baja y ancha ponemos un chorro de aceite de oliva, echamos la zanahoria y dejamos que se poche. Una vez dorada añadimos el ajo y la cebolla, removemos y seguimos pochando.

Cuando cojan color incorporamos el pimiento, mezclamos bien todo y dejamos hasta que el pimiento este blando.



Echamos el tomate, espolvoreamos la pimienta y las hierbas provenzales, removemos, tapamos la olla y dejamos unos 10 minutos a fuego lento hasta que el tomate se ablande (que no quede con demasiado liquido). Y reservamos.



En un plato cascamos dos huevos, echamos una pizca de sal, espolvoreamos con perejil, nuez moscada y batimos hasta que queden homogÃ©neos. En una sartÃ©n, anti adherente, que no sea muy pequeÃ±a, ponemos unas gotitas de aceite de oliva, cuando este caliente vertemos los huevos batidos, cuando se nos cuaje, la pasamos al plato donde serviremos la receta.



Disponemos cuatro lonchas de queso y cuatro de jamÃ³n de York. Y echamos nuestro sofrito, ponemos las otras cuatro lonchas de jamÃ³n y de queso. Reservamos.



En la misma sartén vertemos de nuevo unas gotas de aceite de oliva. En un plato batimos los otros dos huevos de igual manera que los anteriores, y echamos en la sartén hasta que se cuajen. Disponemos esta tortilla sobre el resto de la preparación.

Metemos todo minuto y medio en el microondas para que se funda el queso!..    Y A DISFRUTAR!!!!

default watermark



Categoría

1. Huevos

Fecha de creación

septiembre 8, 2015

Autor

admin

default watermark