

Fritata de espinaca y batatas



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 15min , Tiempo de cocción: 30min

Tiempo total: 45min , Número de porciones: 6

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/fritata-de-espinaca-y-batatas>

Preparación

Precaliente el horno a 220°C. En un tazón grande, bata los huevos, la leche, una pizca de sal y de pimienta negra. Pelar las batatas y cortarlas en cubos. En una sartén, caliente el aceite de oliva a fuego medio. Añadir las batatas y mezclar bien, luego espolvoree con comino y 1/2 cucharadita de sal y revuelva. Cocer las batatas dulces, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén bien cocidas y tengan manchas marrones, 10 a 15 minutos (añadir otro poco de aceite de oliva si las batatas empeizan a pegarse a la sartén). Espolvorear la cebolla de verdeo en la parte superior de las batatas, luego las espinacas. Cubra la cacerola con una tapa y cocine hasta que las espinacas se marchiten, un minuto o dos. Baje el fuego. Batir los huevos por última vez y verterlos sobre las espinacas. Desmenuzar el queso de cabra con los dedos o un tenedor en la parte superior de la frittata. Ponga la cacerola en el horno y hornear hasta que se pueda despegar de los bordes y vea que el medio esta apenas cocido, unos 12 a 18 minutos. Deje la frittata de lado por unos minutos antes de cortarla. Espolvorear con pimienta y cilantro. Sirva con la salsa

Ingredientes

- 8 Huevos
- 1/2 taza/s Leche
- 1 poco Sal
- 1 poco Pimienta negra
- 2 Batatas pequeñas
- 1 cucharada/s Aceite de oliva
- 1 cantidad mínima Comino molido
- 2 Cebollas de verdeo picadas (lo verde y lo blanco)
- 2 taza/s Espinaca
- 1/3 taza Queso de cabra
- 1 puñado Cilantro fresco para decorar
- 1 cantidad mínima Salsa picante

Categorías

Un día normal, Todo el año, Vegetales, Rápida, Familia, Gourmet, Una cocinera experta, Guarniciones

caliente. Pan tostado integral es una buena idea también.

