

Fritata de zanahoria



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 20min , Tiempo de cocción: 15min

Tiempo total: 35min , Número de porciones: 4

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

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/fritata-de-zanahoria>

Preparación

En una sartén con un chorro de aceite rehogar la cebolla picada hasta dorar bien. Por otro lado, limpiar, pelar y rallar las zanahorias; agregarlas a la sartén; mezclar y cocinar 5 minutos. Dejar enfriar. Luego, unir a la preparación las yemas de huevo, una a una, revolviendo bien después de cada adición; y salpimentar. Por otro lado, batir las claras a punto de nieve y con movimientos envolventes agregar a la preparación de zanahorias. En una sartén de teflón bien amplia poner a calentar un buen chorro de aceite y, cuando haya levantado temperatura, volcar de golpe la preparación reservada. Con una espátula aplanar suavemente la superficie para distribuir parejo la mezcla por toda la sartén; y, como una tortilla, dejar que la preparación haga una buena base, cuidando siempre de mantener desprendidos los bordes para que no se peguen. Cuando la mezcla haya cuajado y al mover la sartén toda la preparación se note desprendida, dar vuelta la fritata con la ayuda de una tapa de olla plana, deslizarla nuevamente dentro de la sartén y dejar cocinar el otro lado. Servir tibia acompañada de ensalada de verdes a elección.

Ingredientes

- 1/2 Cebolla
- 4 Zanahorias
- 4 Huevos
- Aceite c/n
- 1 poco Sal
- 1 poco Pimienta

Categorías

Un día normal, Todo el año, Económico, Vegetales, Comida para todos los días, Para/con niños, Familia, Guarniciones

