Tortilla pie de espinaca y pollo

Dificultad:

Tiempo de preparación: 20min , Tiempo de cocción: 25min
Tiempo total: 45min , Número de porciones: **6**

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

Autor: Maria

Url: https://srecetas.es/tortilla-pie-de-espinaca-y-pollo

Preparación

Precaliente el horno a 230ºC. Rocíe un molde para pastel con spray antiadherente. Presione suavemente la tortilla en el molde y rocíe ligeramente la tortilla con aceite en aerosol. Calentar el aceite en un fuego medio-alto en una sartén. Agregue la cebolla y saltee hasta que esté suave y translúcida, unos 10 minutos. Transfiera la cebolla en un bol grande. Agregue el pollo desmenuzado, la espinaca, el pimiento, el cilantro, el comino, el orégano, 1 taza del queso y revuelva hasta que se mezclen. En un recipiente aparte, mezcle los huevos, la leche, la harina, la sal y el polvo de hornear. Agregue la mezcla de huevo a la mezcla de pollo y revuelva hasta que se mezclen bien. Vierta la mezcla en el molde preparado y cubra con el queso restante. Hornear durante 20 minutos. Dejar enfriar durante 5 minutos. Cortar en trozos y servir con la salsa de tomateasado y cucharadas de crema o crema agria. Disfrute!

Ingredientes

- 1 Tortilla de harina de maíz
- 1 cucharada/s Aceite de oliva
- 1 Cebolla mediana picada
- 3 taza/s Pechuga de pollo cocida y picada
- 1 paquete/s Espinacas congeladas, descongeladas
- 1 Pimiento verde picado
- 1/4 taza/s Cilantro fresco picado
- 1/4 cucharadita/s Comino
- 1/4 cucharadita/s Orégano
- 2 Huevos grandes
- 1/2 taza/s Leche
- 1/2 taza/s Harina
- 1/2 cucharadita/s Sal
- 1/2 cucharadita/s Polvo de hornear
- 2 taza/s Queso Gruyere
- 1 poco Salsa de tomate
- 1 poco Crema agria

Categorías

Un día normal, Un día normal, Todo el año, Económico, Aves y conejos, Vegetales, Comida

para todos los días, Familia, Una cocinera experta, Plato Principal