



Dificultad:
Baja



Porciones:
7



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 183 Kcal |
| Proteínas: | 6.9 g |
| Grasa Total: | 7.4 g |
| Colesterol: | 114 mg |
| H. de Carbono: | 23.1 g |
| Fibra Dietética: | 1,7 g |
| Sodio: | 233 mg |

TORTILLA DE PAPAS CON VERDURAS Y HUEVOS POCHADOS

Ingredientes

- 1 Caja de puré de papas MAGGI® de 125 g
- 200 ml de leche semidescremada
- 25 g de mantequilla
- 1 Cucharadita rasa de sal (5 g)
- ½ Paquete de cebollín cortado finamente (2 un)
- 250 g de verduras surtidas "primavera" congeladas ya cocidas
- ½ Ramito de ciboulette cortado finamente
- 3 Cucharadas de hojas de cilantro
- 7 Huevos
- 1 Cucharadas de vinagre
- Pimienta y condimentos a gusto
- 1 Cucharadas de aceite de oliva

Preparación

1.- Prepara el puré de papas MAGGI® siguiendo las indicaciones de envase con el agua caliente, leche, mantequilla y sal indicadas, ten el cuidado de no remover en exceso una vez que lo hayas hidratado y deja reposar el tiempo indicado. Una vez listo, deja entibiar.

2.- Calienta una cucharadita de aceite de oliva en una sartén y agrega el cebollín, saltea durante unos segundos y condimenta con una pizca de sal y de pimienta. Enseguida agrega las verduras ya cocidas y remueve. Retira del fuego y agrega al puré ya preparado, remueve hasta integrar bien todos los ingredientes, espera hasta que se entibie. Luego, con la ayuda de tus manos levemente mojadas, forma tortillas del tamaño de la palma de tu mano y de un grosor de 2 cm aprox. Calienta una sartén preferentemente de teflón con un toque de aceite o mantequilla y dóralas por ambos lado, o bien las puedes llevar al horno.

3.- Para los huevos pochados, calienta una olla baja con agua y un toque de vinagre blanco, el agua no debe estar en su punto máximo de ebullición pero si muy caliente. Agrega el huevo cuidadosamente en el agua y con la ayuda de una cuchara comienza a tomar la clara por los bordes y centrarla encima de la yema de huevo. Cocina durante solo 2 minutos y retira con mucho cuidado, acomoda un huevo sobre una tortilla caliente, condimenta con un toque de pimienta y aceite de oliva. Espolvorea cilantro y ciboulette cortados finamente y sirve de inmediato.

