

# thermomix

## TORTILLA DE VERDURAS



### **TM-31**

#### **INGREDIENTES PARA 4 RACIONES**

**Tiempo de preparación: 10 min**

**Tiempo total: 30 min**

**Kcal/ración 233,7 kcal**

- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 1 ramillete de espárragos verdes cortados en rodajas de 1 cm y las puntas de 4 cm.
- 100 g de habas congeladas
- 100 g de guisantes frescos o congelados
- 100 g de espinacas congeladas en porciones
- Sal
- Pimienta negra recién molida
- 4-5 huevos

#### **PREPARACIÓN**

- Pon en el vaso el aceite y las puntas de espárrago y sofríe 5 min Varoma Giro inverso Vel cuchara.
- Retira las puntas y resérvalas para decorar. Deja el aceite en el vaso.
- Agrega el resto de espárragos y sofríe 5 min Varoma Giro Inverso Vel cuchara.

- Incorpora las habas, los guisantes, las espinacas, la sal y la pimienta y rehoga 10 min. Varoma Giro Inverso Vel cuchara, sin poner el cubilete para facilitar la evaporación. Vuelca en el cestillo colocado sobre un bol para que escurra el aceite.
- Pon los huevos en el vaso y bate 4 seg Giro Inverso Vel 4.
- Agrega la verdura y mezcla 3 seg/Vel 2,5.
- Precalienta una sartén con el aceite de escurrir y vuelca el contenido del vaso. Reparte bien, deja cuajar por un lado y, con la ayuda de un plato, dale la vuelta para cuajar por el otro lado la tortilla. Retira a un plato, decora con las puntas reservadas. Sirve cortada en cuartos.

