

TORTILLA DI CARCIOFI

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva
- sale
- 6 uova
- 1 limone
- Cuori di Carciofi Findus (400gr)

Come si prepara

Lasciate scongelare i Cuori di Carciofi Findus e tagliateli a fettine.

Scaldate abbondante olio in una padella, abbassate leggermente la fiamma e fate friggere i Cuori di Carciofi Findus, mescolando spesso, fino a portarli a doratura.

Prelevate i Cuori di Carciofi Findus con una parte dell'olio di cottura e metteteli in un'altra padella.

Sbattete le uova, salatele e versatele sui Cuori di Carciofi Findus.

Fate cuocere a fuoco moderato per 6 minuti, finché i bordi della tortilla cominciano a rapprendersi.

Riducete la fiamma, incoperchiate e lasciate cuocere a fuoco dolce finché le uova saranno completamente rapprese, restando però morbide al centro della tortilla.

Staccatela infine dal fondo e fatela scivolare su un piatto da portata.

Difficoltà: 2

Tempo: 40

Tabella nutrizionale

Valore energetico	82 kcal 343 kJ
-------------------	-------------------

Tags





occasioni speciali, omelette, frittate, uova, new, feste, piatti dietetici, ricette dietetiche, tradizionale, frittata di carciofi, mediterraneo

