



# FRITTATA DE VERDURAS



 miriamelinvitado



## INGREDIENTES

1 cebolla • ½ pimiento rojo • 1 manojo de espinacas crudas • 1 patata grande cocida o hecha al vapor previamente • Sal de ajo • ½ cdta. de comino molido (opcional) • 3 huevos • 30 g de nata líquida (35% grasa mínimo) • Sal al gusto • 1 manojito de perejil • Queso de cabra tipo rulo al gusto



## ELABORACIÓN

- 1 *Pica finamente la cebolla y póchala en aceite de oliva, a fuego lento hasta que se transparente. Agrega el pimiento en trocitos y dale unas vueltas hasta que cambie de color.*
- 2 *Añade al sofrito las espinacas limpias y picadas a tu gusto; sofríe hasta que se ablande. Sazona con sal de ajo (ajo deshidratado) y el comino a tu gusto y reserva.*
- 3 *Bate los huevos con la nata líquida,azona con sal a tu gusto; añade el sofrito, mezcla y agrega el perejil picado, así como las patatas.*
- 4 *Pon a calentar el horno a 200°. Cuando esté caliente, si tienes una sartén de hierro colado métela en el horno para que se caliente, pero no es imprescindible, puedes usar perfectamente un molde de bizcocho forrado con papel de hornear, que no hace falta que precalientes.*
- 5 *Engrasa el recipiente que vayas a usar para cuajar la frittata, ya sea la sartén caliente o el molde de bizcocho, y vierte la mezcla. Corta rodajitas de queso y colócalas por encima del batido.*
- 6 *Cuece la frittata unos 10 minutos y mira cómo va de cuajado; no debe resecarse, es mejor quedarse un pelín corto y que esté jugosa por el centro que lo contrario. Si aún no estuviese*
- 7 *Saca la frittata con cuidado de no quemarte y sirve de inmediato.*

