



Bocaditos de Tortilla Española con Verduras de Invierno y Ajo

18 Porciones • 1 Porción = 2 Bocaditos de Tortilla

INGREDIENTES

- 1 ½ tazas de aceite de oliva extravirgen y 1 cucharada más (partes divididas)
- 4 dientes de ajo grandes picados (partes divididas)
- 6 tazas colmadas de verduras de invierno (por ejemplo, mostaza castaña y acedera), sin tallos y cortadas en cintas gruesas de ¼ in de grosor
- 2 libras de papas Yukon Gold peladas y cortadas en círculos de ¼ in de grosor
- 1 cebolla amarilla mediana cortada en trozos
- 1 ¼ cucharaditas de sal kosher
- Pimienta negra recién molida a gusto
- 10 huevos grandes
- ½ taza de aguacate
- 1 cucharadita de paprika ahumada
- 1 cucharadita de tabasco

INDICACIONES

1. Caliente 1 cucharada de aceite en una sartén antiadherente de 12 a 14 in sobre fuego medio. Agregue los 3 dientes de ajo y cocínelos revolviendo hasta que queden fragantes, durante 1 minuto aproximadamente. Agregue las verduras y cocine, revolviendo de vez en cuando, hasta que estén blandas, durante 5 minutos aproximadamente. Coloque la preparación en un tazón grande y resérvela.
2. Limpie la sartén y caliente el aceite restante sobre fuego medio y hasta que el aceite chisporrotee ligeramente. Agregue la mitad de las papas y la mitad de las cebollas en la sartén. Cocine, revolviendo de vez en cuando, hasta que las papas estén blandas pero no doradas, durante 15 a 20 minutos aproximadamente. Quite la mezcla de papas con una espumadera y pásela al tazón con las verduras. Repita con que resta de la mezcla de papas; reserve el aceite.
3. Condimente la mezcla con 1 cucharadita de sal y pimienta. Agregue los huevos y remueva cuidadosamente hasta mezclar; mantenga las papas intactas.
4. En la misma sartén y sobre fuego de medio a alto, agregue 2 cucharadas del aceite reservado y revuelva para cubrir. Cuando la sartén esté caliente, agregue la mezcla y reduzca el fuego a bajo. Agite la sartén y revuelva los huevos desde el centro de la sartén con una espátula. A medida que la tortilla se cocina, agite de vez en cuando la sartén y pase la espátula por el borde para evitar que se pegue. Cocine hasta que los huevos estén listos, durante 25 a 35 minutos.
5. En una licuadora, agregue el aguacate, la paprika, el tabasco, el ajo y la sal restantes. Refrigere hasta su uso.
6. Si pueda levantar con facilidad el costado de la tortilla con la espátula y ver debajo, la tortilla está lista para darle vuelta. Coloque un plato, una fuente o una placa para horno invertida o sin borde que sea más grande que la sartén sobre la tortilla; luego dé vuelta la sartén para transferir la tortilla al plato. Vuelva a deslizar la tortilla en la sartén y agregue el huevo líquido que haya quedado en el plato. Siga cocinando la tortilla hasta que esté ligeramente dorada en la parte de abajo; presione los bordes para darle una forma circular, durante 5 a 7 minutos más.
7. Coloque la tortilla en una rejilla para que se enfrie.
8. Para servir, corte los excedentes alrededor del perímetro para perfilar los costados. Corte la tortilla en 6 tiras iguales a lo largo y a lo ancho para hacer 36 bocaditos.
9. Sirva la tortilla con un toque de alioli de aguacate.

Nutrition Facts	
18 servings per container	
Serving size 2 cubes	
Amount per serving	
Calories	170
% Daily Value*	
Total Fat 12g	15%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 95mg	32%
Sodium 240mg	10%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 64mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 263mg	6%

*The % Daily Values tell you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Receta elaborada por el Jardín Botánico de San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families