



Tortilla de patatas - frittata alla spagnola con bruschette al caprino e pomodoro

35 minuti

13



Misto d'uovo



Patate



Cipolla



Ciabatta



Aglio



Insalata Mista



Formaggio Di Capra



Pomodoro



Origano Secco



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe,
Aceto

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Misto d'uovo** 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Patate	2 pezzi	4 pezzo
Cipolla	1 pezzo	2 pezzo
Ciabatta 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Insalata Mista**	50 g	100 g
Formaggio Di Capra** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodoro**	2 pezzi	4 pezzo
Origano Secco	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	702 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3227 kJ/ 771 kcal	460 kJ/ 110 kcal
Grassi (g)	28 g	4 g
Grassi saturi(g)	14 g	2 g
Carboidrati (g)	86 g	12 g
Zuccheri (g)	6 g	1 g
Fibre (g)	4 g	1 g
Proteine (g)	36 g	5 g
Sale (g)	2 g	0 g

Allergeni

7) Latte 8) Uova 13) Cereali contenenti glutine

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

Mi raccomando!

Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti
Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it



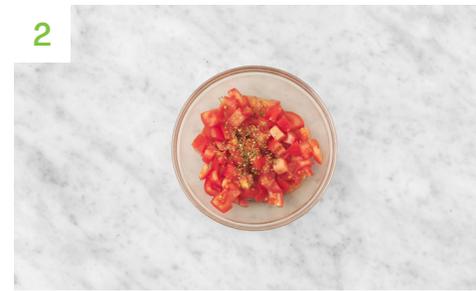
Cuocere le patate

- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Pelate e tagliate le **patate** a cubetti piccoli di circa 1 cm.
- Scaldate bene una padella a fuoco medio e cuocete le cipolle e le patate con 1 cucchiaio d'**olio**, 3 cucchiaini d'**acqua** e con il coperchio per 13-14 minuti, mescolando ogni tanto.
- Togliete il coperchio, alzate il fuoco e proseguite per altri 3-4 minuti, o finché saranno dorate.
- Alla fine salate a piacere.



Preparare il pane

- Appoggiate un piatto abbastanza grande da contenere la **tortilla** sulla superficie della padella.
- Tenetelo fermo con la mano destra e, reggendo saldamente il manico con la mano sinistra, rovesciate la padella, in modo da trasferire la tortilla sul piatto.
- Fate scivolare di nuovo la tortilla nella padella e cuocetela per altri 6 minuti senza coperchio, finché si sarà formata una crosticina dorata.
- Spalmate sulle fette di **pane** il **formaggio di capra** e disponete sopra il **pomodoro**.
- Condite l'**insalata** con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.



Preparare il pomodoro

- Nel frattempo, dividete il **pane** a metà per il senso della lunghezza e tostatelo per 5-6 minuti in una padella a fuoco medio con un filo d'**olio** oppure in un tostapane, finché sarà dorato e croccante.
- Sbucciate l'**aglio** e sfregatelo a piacere sulle fette di pane.
- Tagliate i **pomodori** a cubetti piccoli, metteteli in una ciotola e condite con un filo d'**olio**, un pizzico di **origano** e **sale**.



Disporre nei piatti

- Tagliate la **tortilla** a spicchi e disponetela nei piatti.
- Accompagnate con l'**insalata** e le fette di **pane** al formaggio e pomodoro.



Cuocere la tortilla

- Trasferite le **patate** in una ciotola, unite il **misto d'uovo**, un pizzico di **sale**, **pepe** e mescolate bene.
- Scaldate una padella medio-piccola su fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'**olio**.
- Quando sarà ben caldo, unite il **composto** di uova e patate, coprite con un coperchio e cuocete per 7-8 minuti circa a fuoco medio-basso: la tortilla dovrà risultare asciutta sul lato superiore.

Buon Appetito!