

Tortilla soufflé

INGREDIENTES

- ESPÁRRAGOS 1 MANOJO
- HUEVOS 3 UNIDADES
- QUESO GRUYERE 30GR
- AOVE 1 CF
- ESPINACAS 30GR

PREPARACIÓN

- PELA LOS ESPÁRRAGOS EN FORMA DE CINTAS, PICA LAS PARTES DURAS.
- COLOCAR LOS ESPÁRRAGOS EN UN RECIPIENTE GRANDE RESISTENTE AL CALOR. CÚBRELOS CON AGUA HIRVIENDO. DEJA REPOSAR DURANTE 1 MINUTO. ESCURRIR. REFRESCAR EN AGUA HELADA. ESCURRIR BIEN.
- PRECALENTAR LA PARRILLA A FUEGO ALTO. CON UNA BATIDORA ELÉCTRICA, BATA LAS CLARAS DE HUEVO EN UN BOL GRANDE HASTA QUE SE FORMEN PICOS FIRMES. BATIR LAS YEMAS EN OTRO BOL GRANDE HASTA QUE SE MEZCLEN. INCORPORAR SUAVEMENTE LAS CLARAS DE HUEVO.
- RESERVAR 1 CUCHARADA DE QUESO.
- CALENTAR 1 CUCHARADITA DE ACEITE EN UNA SARTÉN ANTIADHERENTE A FUEGO MEDIO. DISPONER LA MITAD DE LOS ESPÁRRAGOS SOBRE LA BASE DE LA SARTÉN Y COCINARLOS DURANTE 1 MINUTO. ESPOLVOREAR LA MITAD DEL QUESO RESTANTE. VIERTA LA MITAD DE LA MEZCLA DE HUEVO SOBRE EL QUESO Y COCINE DURANTE 3 MINUTOS O HASTA QUE LA BASE ESTÉ DORADA. PONER BAJO EL GRILL DURANTE 1 MINUTO O HASTA QUE LA PARTE SUPERIOR ESTÉ DORADA. DOBLAR LA TORTILLA POR LA MITAD (Y LOS ESPÁRRAGOS EN SENTIDO TRANSVERSAL) Y COLOCAR EN EL PLATO. TAPAR PARA MANTENERLA CALIENTE. REPETIR CON EL RESTO DEL ACEITE, LOS ESPÁRRAGOS, EL QUESO Y LA MEZCLA DE HUEVO