

Tortilla de Calabacín y Pechuga de Pavo

Esta es una buena receta para empezar a introducir verduras, ya sean niños o no tan niños. Pues el calabacín tiene un sabor muy suave, ligeramente dulce y al combinarlo con la pechuga de pavo (de fiambre) pasa prácticamente desapercibido.

INGREDIENTES:

- 1/2 Calabacín "blanco" (150g aprox.)
- 1 Huevo + 1 clara
- 1 Loncha de p.pavo de fiambre (50g aprox) a taquitos.
- 2 Cucharadas de aceite oliva

1
Ración



NOTA:

Puedes añadir un poco de cebolla junto con el calabacín, quedará más "dulce" y jugosa la tortilla.

ELABORACIÓN:

1. Lavar y rallar el calabacín (si utilizas calabacín verde que tiene más sabor, quítale la piel si quieres un sabor suave aunque perderás parte de las vitaminas).
2. Calentar en una sartén antiadherente una cucharada de aceite. Añadir el calabacín rallado con los taquitos de pechuga de pavo, tapar y cocinar a fuego lento hasta que se ablande (si se coge a la sartén añade un par de cucharadas de agua), removiendo de vez en cuando.
3. En un bol cascar los huevos, sazonarlos y batirlos.
4. Agregar al bol de los huevos la mezcla de calabacín y pavo, homogeneizar.
5. Echar a la sartén (con la otra cucharada de aceite bien caliente) y cuajar la tortilla.