

Tortilla de Lechuga

Sí, habéis leído bien, ¡tortilla de lechuga! La lechuga también se puede cocinar, aunque la gran mayoría de la población la consume siempre en crudo. A mucha gente, la lechuga en ensalada le sienta mal o le da muchos gases, por ello una forma de evitar estas molestias es cocinarla.

INGREDIENTES:

- 100g Lechuga
- 1 Huevo
- 1 ud Ajo o 2-3 ajos tiernos
- 1 Cucharada aceite

1
Ración



NOTA:

Para esta receta es preferible utilizar las hojas externas, más verdes, ya que aportan más vitaminas y minerales. Prueba también a realizarla con canónigos, queda deliciosa.

ELABORACIÓN:

1. Lavar y cortar en juliana la lechuga.
2. Rehogar el diente de ajo laminado con la cucharada de aceite, cuando empiece a dorarse agregar la lechuga, un poco de sal, tapar y dejar que pierda el volumen.
3. Batir el huevo en un bol, adicionar la lechuga, remover para que se homogenice la mezcla y cuajar la tortilla.