

Tortilla de Perejil con Champiñones y Surimi

La tortilla de **perejil** o la de hierbas frescas (con cebollino y eneldo, que también está muy buena) es una buena fuente de vitaminas y minerales (calcio, potasio, zinc, ...), sobre todo destaca por sus niveles de: **hierro, vitamina C, retinol y B9**, todos ellos muy importantes para la formación de la sangre, **evitando la anemia**.

INGREDIENTES:

- 2 Huevos
- 3 Cucharadas perejil fresco picado
- 250g Champiñones
- 100g Surimi (Gulas, palitos de mar o surimi rallado)
- 2 Cucharadas aceite oliva
- 2 Dientes de ajo
- Una pizca de sal (opcional)

2
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Limpiar los champiñones y cortar a cuartos, pelar los ajos y picar.
2. Poner la sartén al fuego, cuando esté caliente echar los champiñones y una pizca de sal, dejar que suelten el agua y la vuelvan a absorber.
3. Agregar una cucharada de aceite, remover y adicionar el ajo picado, surimi y una cucharada de perejil picado. Reservar.
4. Batir los huevos y añadirles el resto de perejil picado, cuajar la tortilla (sin darle la vuelta) en una sartén amplia antiadherente con la otra cucharada de aceite, colocar el salteado de champiñones y surimi, doblar y servir.