

İspanyol Tortilla

Patates ve yumurtalı otantik Spanish Tortilla tarifi. Geleneksel Spanish omleti kolay yapım, her öğün için mükemmel. 35 dakikada hazır!

10 min

HAZIRLIK

25 min

PIŞIRME

35 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 0.7 libre patates
- 1 soğan
- 5 yumurta
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tutam deniz tuzu
- 1 çay kaşığı karabiber

Yapılışı

1 Patatesleri hazırlayın

0.7 lb patatesi soyun ve yaklaşık 1/8-inç kalınlığında yuvarlak dilimlere kesin. Dilimleri kağıt havluyla tamamen kurulayın.

2 1 soğanı soyun ve yarım ay şekillerinde ince dilimlere kesin.

- 3 Sebzeleri pişirin**

9-10 inç yapışmaz tavada 2 yemek kaşığı zeytinyağını orta ateşte ısıtın. Patates dilimlerini ve soğanı ekleyin, yağla kaplamak için nazikçe karıştırın.
- 4**

Ateşi kısın ve 20-25 dakika pişirin, yapışmayı önlemek için her 5 dakikada nazikçe karıştırın. Patatesler çatalla delindiğinde yumuşak ve soğanlar yumuşak ve altın rengi olana kadar pişirin.
- 5 Yumurta karışımını hazırlayın**

Büyük bir kasede 5 yumurtayı 1 tutam tuz ve 1 çay kaşığı karabiber ile iyice karışana kadar çırpın.
- 6**

Delikli kaşık kullanarak pişmiş patates ve soğan karışımını çırpılmış yumurtalara aktarın, fazla yağı tavada bırakın. Nazikçe katın ve 5 dakika bekletin.
- 7 Tortillayı pişirin**

Aynı tavayı kalan yağla orta-düşük ateşte ısıtın. Yumurta ve patates karışımını dökün, spatulayla eşit şekilde yayın.
- 8**

8-10 dakika pişirin, ara sıra tavayı nazikçe sallayın, alt kısmı tutmuş ve altın kahverengi olana ama üst kısmı hala hafif akışkan olana kadar.
- 9 Çevirin ve bitirin**

Tavanın üzerine büyük bir tabak yerleştirin ve tortillayı hızlıca tabağa çevirin. Pişmemiş tarafı alta gelecek şekilde tavaya geri kaydırın ve 3-5 dakika tutana kadar pişirin.
- 10**

Ateşten alın ve servis tabağına kaydırmadan önce 5 dakika dinlendirin. Dilimler halinde kesin ve sıcak veya oda sıcaklığında servis edin.

Besin Değerleri

245	12g	18g	14g	2g	3g	180mg
KALORI	PROTEİN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Yapışmayı önlemek için yapışmaz veya iyi baharatlanmış tava kullanın ve doğru boyutta olduğundan emin olun - bu tarif için uygun kalınlığa ulaşmak için yaklaşık 8-10 inç.

Yağ sıçramalarını önlemek ve doğru dokuya ulaşmak için patates dilimlerini pişirmeden önce kağıt havluyla tamamen kurulayın.

Patates pişirme sürecini acele ettirmeyin - yumuşak ve hafifçe altın rengi olmalı, çıtır değil. Bu genellikle düşük ateşte 25-30 dakika sürer.

Yumurtaları sadece karışana kadar çırpın; fazla ırpamak tortillayı sert ve daha az kremsi yapabilir.

Gerginseniz önce boş tavayla çevirme tekniğini pratik edin - tavanızdan biraz daha büyük bir tabak kullanın ve hızlı ama kendinden emin bir şekilde çalışın.

Tortillayı kesmeden önce düzgün pişmesi ve dilimlemesini kolaylaştırmak için 5-10 dakika dinlendirin.

Patatesleri pişirmekten artan zeytinyağını saklayın - lezzet almıştır ve ekmek üzerine damlatmak veya diğ er yemeklerde kullanmak için mükemmeldir.

Daha kolay çevirme için tortillayı geleneksel yöntem olmasa da düşük ızgara altında bitirebilirsiniz.