

TORTILLA DE HARISSA



INGREDIENTES

- 8 huevos
- 1 cebolla
- 50 ml leche semidesnatada
- 3 c.p. de harissa
- 100 g queso manchego
- Perejil fresco
- Perejil
- 2 c.s. aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta



ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Poner una sartén con un poco de aceite al fuego. Rehogar la cebolla picada a fuego lento durante 15 minutos aproximadamente.
2. Batir los huevos en un cuenco y añadir la cebolla pochada, la leche, harissa, pimienta, sal y un poco de perejil picado.
3. Verter la mezcla de nuevo en la sartén de manera uniforme y tapar, dejando que se haga a fuego lento. Agitar la sartén de 2 en 2 minutos en movimientos circular para que se vaya repartiendo la mezcla.
4. Cuando este casi hecha, espolvorear con el queso y dejar que se termine de hacer.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	239 kcal	6 g	1 g	16,4 g	7,5 g	16,8 g	1,1 g	1,2 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Opta por comprar quesos curados o semicurados en cuña. Además de contener menos plástico, también son más económico que los quesos que viene envasados en lonchas.
- Ralla los trozos de queso que se hayan hecho duros, y utilízalos para pasta, pizza u otras recetas como esta.

CONSEJOS CONSCIENTES

- La harissa es una mezcla de especias típica del norte de África. Los ingredientes de la mezcla suelen ser pimentón ahumado, ajo, cilantro, alcaravea y sal. Hay muchas variedades de harissa.
- Puedes acompañar esta receta con una ensalada de espinacas o lechuga (verduras de temporada).