

COCINA FÁCIL



Recetas
que siempre
salen bien

Revueltos y tortillas

en menos de **30** minutos

REVUELTOS & TORTILLAS

IDEAS IMPRESCINDIBLES

El huevo es, sin duda, uno de los productos que más juego dan en la cocina y es prácticamente imprescindible en casi todas las preparaciones. Tortillas y revueltos son clásicos que se acomodan a una cena o una comida, pero también a un desayuno. Aunque son platos súper sencillos y rápidos, también encierran sus secretos, como no batir los huevos en exceso o añadirles un poco de nata o leche para que queden más jugosos. Y, por supuesto, no pasarse nunca con el tiempo de cocción.



CLÁSICOS RENOVADOS. Aunque son recetas tradicionales de nuestra cocina, te contamos cómo innovarlas con verduras, pescado o embutido. Y no solo en la sartén, también en el horno. ¡Deliciosas!



20 MINUTOS



UNA IDEA. Reparte el revuelto en las tostadas y sírvelas espolvoreadas con una pizca de pimentón dulce y con un poco de perejil picado.

REVUELTO DE SETAS Y JAMÓN SERRANO

20 MINUTOS | 4 RACIONES

- 8 huevos
- 200 g de jamón curado
- 200 g de setas variadas
- 50 ml de crema de leche
- ¼ de barra de pan
- 2 dientes de ajo
- Pimentón dulce
- Aceite de oliva
- Sal, pimienta

1 Limpia las setas con un paño, retirando la parte terrosa del tallo y lávalas sin dejarlas en remojo. Sécalas y parte en láminas las más grandes. Pela los ajos y pártelos también en láminas.

2 Corta el pan en rebanadas finas. Tuéstalas en el horno o en la tostadora y resérvalas. Calienta dos cucharadas de aceite en una sartén, añade los ajos y sofríelos unos 2 o 3 minutos a fuego medio hasta que se doren. Retira y reserva. Luego, ve agregando las setas, por tandas, y saltéalas 4 minutos a fuego fuerte, removiendo de vez en cuando. Salpimienta y retira.

3 Agrega el jamón y saltéalo también unos 2 minutos. Bate los huevos con una pizca de sal y viértelos sobre el jamón. Incorpora la crema de leche, baja el fuego y deja cocer, removiendo, hasta que el huevo se cuaje ligeramente. Pasados 2 minutos, incorpora las setas, los ajos y prosigue la cocción un par de minutos más. Retira del fuego y sigue removiendo 1 minuto hasta que el huevo acabe de cuajar. Sírvelos con las tostadas y espolvoreados con perejil.





TIMBAL DE HUEVOS REVUELTOS CON QUESO

25 MINUTOS | 4 RACIONES

- 6 huevos
- 2 patatas
- 2 cucharadas de queso blanco para untar
- Sal, pimienta
- Aceite de oliva suave
- Unos tallos de cebollino

1 Pela las patatas, lávalas y córtalas en bastoncitos muy finos. Sumérgelas en un bol con agua fría, cambia el agua un par de veces, escúrrelas y sécalas. Calienta abundante aceite en una sartén y fríe en

el las patatas a fuego suave 8 minutos. Retíralas y resérvalas. Casca los huevos en un cuenco, salpiméntalos y bátelos.

2 Cuájalos en una sartén con 1 cucharada de aceite, a fuego suave y sin dejar de mezclar, durante 3 o 4 minutos. Incorpora el queso, continua la cocción 1 minuto más, removiendo, y retira. Fríe nuevamente las patatas, a fuego fuerte, 1 o 2 minutos, hasta que estén doradas.

3 Escúrrelas en un plato forrado con papel absorbente y sazónalas. Forma 4 timbales

en los platos con el revuelto, utilizando un aro de repostería y presionando un poco con el dorso de una cuchara. Retira el aro y reparte por encima las patatas fritas. Espolvorea con el cebollino lavado y picado, y sirve en seguida.

UN PLUS. Reparte este revuelto en lonchas de salmón ahumado y envuélvelo con ellas formando paquetitos.



20 MINUTOS

REVUELTO CON TOSTAS DE ANCHOAS

20 MINUTOS | 4 RACIONES

- 8 huevos
- 2 dl de nata para cocinar
- 16 filetes de anchoas en aceite
- 8 rebanadas de pan de molde
- 2 tomates, sal
- 4 tallos de cebollino
- Pimienta
- Aceite de oliva

1 Retira la corteza del pan, tuéstalo en la tostadora hasta que se dore ligeramente y corta cada rebanada en 2 triángulos

iguales. Lava los tomates, sécalos, pártelos por la mitad y rállalos. Esurre las anchoas.

2 Casca los huevos en un cazo, añade la nata, salpimienta y bátelos ligeramente, con unas varillas manuales, justo hasta incorporar los ingredientes. Cuaja esta mezcla al baño maría, sin dejar de remover con unas varillas manuales, durante 5 minutos, hasta que el huevo empiece a espesar y el revuelto adquiera una textura cremosa.

3 Lava y pica fino el cebollino. Espolvorea el revuelto con él

y remueve con cuidado, con una cuchara de madera.

4 Cubre las tostadas con el puré de tomate, riégalo con unas gotas de aceite y añade luego las anchoas. Reparte el revuelto y las tostadas en platos, y sírvelos en seguida.

MÁS SABOR. Añade a los huevos, a la vez que la nata, unas gotas de zumo de limón y un poco de ralladura.



20 MINUTOS



REVUELTO DE SETAS Y GAMBAS

20 MINUTOS | 4 RACIONES

- 4 cucharadas de nata líquida
- 6 huevos
- 300 g de setas
- 150 g de gambas peladas
- 1 diente de ajo
- Una ramita de perejil
- ½ barra de pan, sal
- Aceite de oliva, pimienta

1 Lava el perejil, sécalo y pícalo. Limpia las setas, lávalas rápidamente, sin dejarlas en remojo, y sécalas con papel de cocina. Trocéalas y dóralas, con el ajo pelado y picado, en una sartén con 3 cucharadas de aceite durante 4 o 5 minutos, removiendo. Agrega las gambas, salpimienta y prosigue la cocción 1 minuto más. Espolvorea con la mitad del perejil, remueve, retira de la sartén y reserva.

2 Corta el pan en rebanadas, tuéstalas en el horno o en la tostadora y mantenlas al calor. Casca los huevos en un cuenco, bátelos con la nata, sal y pimienta. Calienta otras 2 cucharadas de aceite en otra sartén, vierte la mezcla de huevo y cuece, a fuego muy lento y sin dejar de remover, unos instantes.

3 Incorpora la preparación de setas y gambas y prosigue la cocción, sin dejar de remover, hasta que el huevo esté cuajado pero jugoso. Reparte el revuelto en 4 platos, espolvórealo con el resto del perejil y sírvelo con el pan.

UN TOQUE. Agrega al revuelto unos ajetes o unas gulas, o sustituye las gambas por jamón. Si están de temporada, queda genial con unas habas.





15 MINUTOS



A PUNTO. Cuece los espárragos verdes a fuego más bien bajo para que se hagan bien por dentro y estén crujientes, pero no se quemen por fuera.

PANECILLOS CON REVUELTO DE ESPÁRRAGOS



15 MINUTOS | 4 RACIONES

- 8 panecillos con semillas de amapola
- 4 huevos
- 150 g de espárragos verdes finos
- 8 tomatitos cherry
- 2 dientes de ajo
- 25 ml de leche evaporada
- Unos tallos de cebollino
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

1 Lava el cebollino y pícalo. Limpia y lava los espárragos. Lava los tomatitos, pártelos por la mitad y salpimiéntalos. Lava los ajos y aplástalos un poco con el dorso de un cuchillo.

2 Dóralos en una sartén con un hilo de aceite durante 1 minuto, removiendo. Añade los espárragos troceados y saltéalos durante 2 minutos. Retira los ajos, reserva los espárragos, y añade los tomates. Saltéalos también 1 minuto en el mismo aceite.

3 Bate los huevos con la leche evaporada. Salpimienta y agrega los espárragos. Vierte en la sartén 1 cucharada de aceite, añade la mezcla de huevos y verdura y cuájala, removiendo, con una cuchara de madera, unos 2 minutos. Abre los panecillos por la mitad a lo largo, dispón el relleno en una parte con los tomatitos y espolvoréalos con el cebollino lavado y picado. Tápalo con la otra mitad del pan y sírvelos enseguida, calientes.





25 MINUTOS



UNA IDEA. Acompaña esta tortilla con una salsa de tomate casero o una mayonesa ligera y sírvela acompañada de una ensalada verde.

TORTILLA DE CALABACÍN Y PIMIENTOS

25 MINUTOS | 4 RACIONES

- 1 calabacín grande
- 2 patatas
- 8 huevos
- 100 g de pimientos de piquillo
- Sal
- Pimienta negra
- Aceite de oliva suave

1 Pela las patatas y lávalas. Córtalas en laminas finas y fríelas durante 6 o 7 minutos en una sartén con abundante aceite caliente. Déjalas escurrir sobre papel de cocina para que absorba el exceso de grasa, y salpimiéntalas. Escurre los pimientos y córtalos en tiras. Lava el calabacín, despúntalo y pártelo en medias lunas finas.

2 Calienta 1 cucharada de aceite en una sartén y saltea el calabacín durante 3 o 4 minutos. Bate los huevos en un cuenco con sal y pimienta, y añádeles las patatas. Precalienta el horno a 200°. Engrasa una sartén de hierro fundido, o una cazuelita refractaria, con un poco de aceite y caliéntala a fuego medio. Incorpora la cuarta parte de la mezcla de huevo y añade también un cuarto de los calabacines y de los pimientos. Cuaja 1 minuto.

3 Repite la operación con el resto de los ingredientes en otras tres sartenes o cazuelitas. Hornea las tortillas durante 5 o 6 minutos hasta que se doren y sírvelas.





25 MINUTOS



EL TRUCO. Riega el aguacate con unas gotas de zumo de limón para que no se oxide. Y para variar, prepara estas tortillas con pavo en vez de gambas.

TORTILLA DE AGUACATE Y GAMBAS CON TOMATITOS

25 MINUTOS | 4 RACIONES

- 2 aguacates
- 16 colas de gambas
- 1 cebolla
- 8 huevos
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva
- 50 g de rúcula
- 200 g de tomates cherry de colores

1 Pela las colas de gambas y retira el intestino. Pela también los aguacates, pártelos por la mitad y elimina el hueso. Luego trocea la pulpa en daditos. Pela y pica la cebolla.

2 Calienta 2 cucharadas de aceite en una sartén, añade la cebolla y sofriéla durante 2 minutos, removiendo de vez en cuando. Agrega las colas de gambas y el aguacate, y prosigue la cocción 2 minutos más. Divide esta preparación en 4 partes iguales.

3 Casca 2 huevos en un bol, salpimiéntalos y mézclalos con una parte de la preparación anterior. Cuaja una tortilla, por los dos lados, en una sartén antiadherente engrasada con unas gotas de aceite.

3 Repite el proceso anterior hasta obtener 4 tortillas. lava los tomates y la rúcula, y sécalos. Parte los primeros por la mitad. Reparte las tortillas en 4 platos y añade los tomates y la rúcula. Aliña la ensalada con un poco de aceite, sal y pimienta, y sirve.





TORTILLA DE PATATAS Y BUTIFARRA

25 MINUTOS | 4 RACIONES

- 2 patatas medianas
- ½ cebolla
- 100 g de butifarra negra
- 2 pencas de acelga con sus hojas
- 4 huevos
- Sal
- Aceite de oliva

1 Pela las patatas, lávalas y córtalas en rodajas. Pela también la cebolla y pírtela en plumas. Calienta abundante aceite en una sartén y fríelas, a fuego me-

dio, de 8 a 10 minutos, hasta que estén tiernas. Limpia las acelgas, retirando las hebras. Lávalas y córtalas en trozos pequeños. Cuécelas unos 10 minutos en agua salada y escúrrelas.

2 Corta la butifarra en rodajas. Casca los huevos en un cuenco, sazónalos ligeramente y bátelos con unas varillas manuales. Calienta 2 cucharadas de aceite en una sartén grande antiadherente, añade la butifarra y saltéala durante 2 minutos.

3 Agrega las acelgas y las patatas escurridas, y prosigue la coc-

ción 2 minutos más. Incorpora los huevos, remueve y cuaja la tortilla durante 3 minutos. Dale la vuelta con un plato y hazla por el otro lado 3 minutos más, hasta que esté doradita. Déjala reposar unos minutos y sírvela cortada en porciones.

MÁS LIGERA. Cuando frías la butifarra, déjala escurrir sobre papel de cocina antes de añadirla a la tortilla.



TORTILLA DE VERDURA CON ATÚN

 25 MINUTOS | 4 RACIONES

- 4 huevos, 2 patatas
- 1 calabacín mediano
- 1 pimiento rojo, sal
- 1 cebolla, pimienta
- 150 ml de aceite de oliva
- 150 g de atún en aceite
- 4 tomates cherry
- Perejil picado
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

1 Despunta el calabacín, lávalo y córtalo en rodajas. Lava el pimiento, límpialo y pártelo en tiras. Pela las patatas, lávalas y

sécalas. Pela también la cebolla y corta ambas en rodajas.

2 Calienta el aceite en una sartén y fríe la cebolla, el pimiento y las patatas 3 minutos. Añade el calabacín, tapa y rehoga todo junto unos 15 minutos, removiendo a menudo, hasta que las verduras estén tiernas. Retíralas y déjalas escurrir en un colador.

3 Bate los huevos, sazónalos y mézclalos con las verduras. Calienta dos cucharadas del aceite de freír las verduras en una sartén, vierte la preparación y cuaja la tortilla 2 o 3 minutos

por cada lado. Pasa la tortilla a una fuente y córtala en dados.

4 Esurre el atún, trocéalo y repártelo con los tomates cherry lavados y cortados en rodajas sobre los dados de tortilla. Tritura el perejil con el aceite virgen y riega el plato.

UN PLUS. Tritura otras hierbas con el aceite: albahaca, orégano... Le darán un sabor diferente y especial.



25 MINUTOS



MÁS ESPONJOSA. Separa las claras de las yemas y monta las primeras a punto de nieve. Mezcla las yemas con las verduras y luego añade las claras.

TORTILLAS DE VERDURAS Y BEICON



25 MINUTOS | 6 RACIONES

- 6 huevos
- 1 pimiento verde
- ½ pimiento rojo
- 1 cebolleta
- 50 g de lonchas de beicon
- 75 g de queso manchego rallado
- Aceite de oliva
- 12 tomates cherry
- Pimienta
- Sal
- Tomate frito casero

1 Precalienta el horno a 180°. Mientras tanto, limpia los pimientos y la cebolleta; lava ambos y pícalos finos. Pica también el beicon o trocéalo en tiras, mézclalo con los ingredientes anteriores y repártelos en 12 moldes individuales untados con un poco de aceite.

2 Lava los tomates, sécalos, pincéralos con un poco de aceite y colócalos en una fuente refractaria. Bate los huevos en un cuenco con varillas manuales con el queso rallado y una pizca de sal y otra de pimienta. Luego, repártelos en los moldes, sobre las hortalizas.

3 Cuaja las tortillas durante 15 o 20 minutos en el horno hasta que estén doraditas. Aproximadamente 5 minutos antes de acabar la cocción, introduce la fuente con los tomates y deja que se asen ligeramente. Retíralos y decora las tortillas con ellos. Sírvelas con el tomate frito en un recipiente aparte.

