

## Tortilla de patatas y calabacín



¿A quién no le gusta la tortilla de patatas? Una de las recetas más conocidas y populares de nuestra cocina tradicional. Además de los tres ingredientes básicos admite otros, sobre todo [verduras](#) como pimiento rojo o verde o calabacín.

Es importante usar un buen aceite de oliva aunque de sabor suave, [huevos frescos](#), patatas prietas, no harinosas y una sartén antiadherente. Un truco práctico para la proporción de ingredientes es utilizar un huevo por cada patata mediana.

Este plato contiene carbohidratos, proteínas y grasa. Solo nos faltaría servirlo con algunas verduras frescas para tener un plato completo.

### ¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas):

- 1/2 kg de patatas viejas.
- 1 calabacín verde.
- 1/2 cebolla (opcional).
- 6 huevos.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.

## ¿Cómo lo preparo?

Lavar y cortar el calabacín a rodajas. Cortar la cebolla en juliana.

Pelar y cortar las patatas, bien en dados o en rodajas finitas, pero todas de un tamaño similar para que la cocción se cocinen todas al mismo tiempo. Se añade sal y se fríen en abundante aceite bien caliente. Cuando esté casi terminada la patata añadiremos la cebolla y el calabacín pues tardan menos en hacerse. Las patatas han de quedar entre fritas y cocidas, casi frita pero no muy crujiente. Cuando estén listas las sacamos y escurrimos bien el aceite.

Batimos muy bien los huevos con un poco de sal. Si deseamos que quede muy jugosa podemos añadirle un chorrito pequeño de leche fría. Añadimos las patatas a los huevos y dejamos reposar unos 10 minutos para que la patata adquiera la consistencia adecuada.

Ponemos 1-2 cucharadas de aceite limpio en la sartén que se ha de repartir por toda la superficie y los laterales. Se pone a calentar y vertemos la mezcla. Dejamos que se cocina unos 2-3 minutos y le damos la vuelta con un plato grande, con un movimiento rápido para que no se caiga el huevo que aun no ha cuajado. Ponemos el plato sobre la sartén lo sujetamos con fuerza, mientras que con la otra mano tomamos el mango de la sartén y la volteamos sobre el plato. Pasamos la tortilla del plato a la sartén por el lado que no se ha cocinado y esperamos unos 2-3 minutos más, dependiendo si nos gusta más o menos cuajada.

**\* Niños a partir de 7-8 meses**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

### **Recursos relacionados:**

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación

---