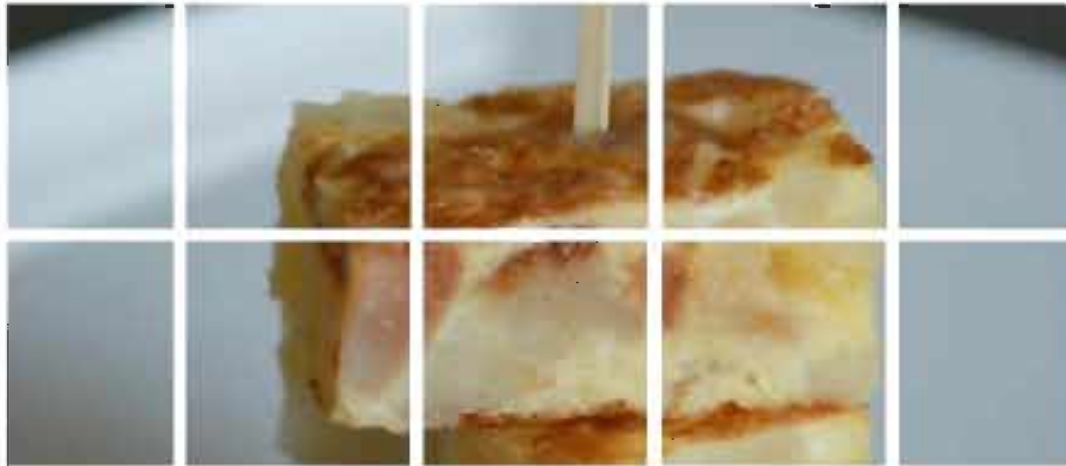




LA TORTILLA



los autores
y sus recetas



GRACIAS

Eugenio García

Juan Antequera

Juan Mañas

Susana Pérez

Tere y Moisés

Mar Sastre

Elo

Anna Moreno

David A.

Cristina Mendez

Noema Pérez

Margarida Amador

Marta

Mercedes Romano

Alicia Aldaya

Canela

Ajonjolí

Raquel Fraguas

Tortilla española de garbanzos

Tortilla de patatas chips

Tortilla de carne picada

Tortilla guisada

Pimientos rellenos de tortilla

Tortilla de puerros y bacalao

Tortilla de guírgolas a las tres butifarras

Tortillitas enrolladas de salmón y queso

Tortilla de espinacas rebozadas

Milhojas de tortilla

Pancakes de tortilla de patatas

La tortilla de Marguerida

Tortilla de bacalao

Rollito de salmón

Tortilla de aguacate y cebolleta

Tortilla esponja

Tortilla bereber

Ensalada de tortilla

Tortilla de espinacas

Tortilla de espinacas con salmón, piñones y pasas

Tortilla española de garbanzos

Ingredientes:

400-500g de garbanzos cocidos
(pueden ser de bote)
2 cebollas grandes
5-6 huevos
Aceite de oliva virgen extra
Sal

Preparación:

Picar finas las cebollas y pochar en el aceite hasta que estén doradas. Pelar los garbanzos, machacar ligeramente con una mano de mortero (no hacer una pasta, deben quedar bastante enteros) y rehogar con la cebolla unos minutos.

Batir los huevos, salar y mezclar con los garbanzos rehogados. Cuajar una tortilla española de la forma tradicional y servir caliente.

Es importante pelar los garbanzos, aunque sea un poco laborioso, para que quede un resultado más fino. Para ello, sólo hay que aplastarlos, una vez cocidos, ligeramente con los dedos pulgar e índice. Es mucho más fácil de lo que parece, aunque requiere un poquito de tiempo.



Tortilla de patatas chips

por Juan Antequera

Ingredientes:

Huevos
Patatas chips a elegir
Cebolla
Sal

Preparación:

Cocinar un poquito la cebolla en la sartén. Batir los huevos y mezclarlos con el resto de los ingredientes. Cuajar la tortilla en el modo habitual.



Tortilla de carne picada

por Juan Marias

Ingredientes:

Huevos
Ajo y cebolla
Carne picada
Sal, pimienta
Nuez moscada

Preparación:

En una sartén con un poco de aceite de oliva se sofríe ajo y cebolla picados, se le agrega la carne picada, sal, pimienta y una pizca de nuez moscada y se termina de sofreír.

Se baten 2 huevos con su sal correspondiente y se echa en el batido el frito de carne. Se hace la tortilla no demasiado cuajada.

Se puede aprovechar cualquier sobra de carne cocida o asada friéndola un poco con su ajillo y cebolla.



Tortilla guisada

por Su

Ingredientes:

5 patatas hermosas, 5 huevos, sal, aceite de oliva virgen extra, 1/2 cebolla, 1 trozo de puerro, una cucharadita de pimentón dulce, unos granitos de pimienta, una cucharada de harina, un vaso de agua Una hoja de laure Sal, pimienta, nuez moscada.



Preparación:

Pelar la patata, lavarla, secarla con un papel de cocina y cortarla en lonchas finas.

Poner aceite abundante en una sartén y cuando esté caliente, añadir la patata con la sal.

Dejar freír, hasta que estén hechas, pero con cuidado de que no se quemen.

En un bol batir los 5 huevos muy bien, con un poco de sal, para que la tortilla quede muy esponjosa.

Sacar con una espumadera las patatas de la sartén escurriéndolas para que no tengan exceso de aceite y echarlas en el bol.

Mover la patata con un tenedor, para que coja el huevo por igual.

En una sartén no demasiado ancha — esta receta requiere una tortilla gorda — poner un chorrito de aceite del que nos ha sobrado de freír las patatas.

Cuando esté caliente echar las patatas con el huevo. Con una espumadera ir dando forma a la tortilla para que quede bien redondita.

Darle la vuelta ayudándonos de un plato y cuajar por el otro lado. Repasar los bordes con la espumadera y darle la vuelta nuevamente. Aquí ya entra la pericia del cocinero y los gustos de casa para saber como dejarla. En casa nos gusta jugosa pero con el huevo cuajado por dentro.

La volcamos en una cacerola, a la que añadimos unos granos de pimienta y el laurel.

Para preparar la salsa, en una sartén poner un poco de aceite del que hemos utilizado para freír las patatas, y pochar la cebolla y el puerro. Cuando estén listos, añadir una cucharada de harina y un poco de pimentón dulce.

Echar en la propia sartén del sofrito el agua y dejar que se ligue un poco la salsa.

Echar la salsa por encima de la tortilla. Ponerla a fuego medio y dejar cocer de 5 a 10 minutos, para que los sabores se fundan. No se hace mucha cantidad de salsa, es más bien un acompañamiento, que le da un sabor exquisito. Si os gustan las salsas alegradas con vino, un chorrito de jerez o un buen vino blanco, le va a la perfección.

Fa-ci-lí-si-ma

Pimientos rellenos de tortilla

por Tere y Moisés

Ingredientes:

4 pimientos verdes
2 patatas medianas
Media cebolla
3 huevos medianos
4 lonchas de jamón serrano

Preparación:

Pelamos las patatas en lonchitas como para una tortilla, y picamos la cebolla. Las freímos en aceite a fuego medio, que se queden blanditas pero no doradas.

Aparte, batimos los tres huevos y les agregamos las patatas y cebolla una vez hechas. No os preocupéis si el huevo se cuaja con el calor de las patatas, se harán luego más rápido.

Procurad elegir los pimientos menos retorcidos, son mejores para rellenar en esta ocasión.

Lavamos los pimientos y cortamos solo la parte superior, quitamos las semillas y los rellenamos con la mezcla de patatas y huevo.

No hace falta cerrarlos, en cuanto se echan en el aceite caliente, los huevos cuajan y no se sale el relleno, una vez hechos, podemos darle un toque "de alegría" cubriéndolos con una loncha de jamón serrano.



Tortilla de puerros y bacalao

por Elo

Ingredientes:

para 2 personas

4 huevos

2 manojos de puerros

1 cebolleta mediana

Bacalao

Aceite de oliva

Preparación:

Una tortilla simple y exquisita típica del País Vasco.

Quitar la parte más verde de los puerros y la primera capa de los mismos para lonchearlos muy finos. Hacer lo mismo con la cebolla.

Pochar ambos ingredientes en escaso aceite de oliva, y cuando tomen color echar el bacalao cortado muy finito (previamente desalao y seco).

Pochar el conjunto cinco minutos más y retirar todo ello con una espumadera (bien escurrido) a un plato.

Batir los cuatro huevos e incorporar el bacalao y las hortalizas.

En una sartén echar un poquito de aceite de oliva, calentar hasta humear y añadir la mezcla anterior al principio a fuego medio-alto hasta que empiece a cuajar y luego a fuego lento hasta que esté hecha y dorada por abajo.

Dar la vuelta a la tortilla sobre sí misma con la ayuda de una tapadera o plato liso amplio y dejarla resbalar por el otro lado en la sartén hasta que se cuaje lentamente.

La tortilla debe quedar dorada por ambos lados.



Tortillitas enrolladas de salmón y queso crema

por Mariona

Ingredientes:

para 2 personas

5 huevos

Un puñado de eneldo fresco picado

Media terrina de queso crema

Un par de cucharadas de nata agria

Cuatro o cinco lonchas de salmón

(gravadlax o ahumado)

Sal y pimienta al gusto

Aceite de oliva

Preparación:

Se baten los huevos con una pizca de sal, pimienta y el eneldo.

Se fríen tortillitas finas (como si fueran crepes) en una sartén antiadherente con aceite de oliva.

Se bate el queso crema con la nata.

Entonces se montan los rollitos: sobre una base de tortilla se coloca una loncha de salmón y se unta por encima el queso. Se enrolla y se cortan los rollos en diagonal.

Se pueden servir en frío o en caliente, como guste. Yo las serví frías con pan integral y una ensalada de col. Si se cortan en rollitos más pequeños pueden servir de aperitivo.



Tortilla de guírgolas a las tres butifarras

por Anna Moreno

Ingredientes:

5 huevos
400 gr. aprox. de gírgolas
50 gr. de butifarra blanca
50 gr. de butifarra negra
50 gr. de butifarra de huevo
50 gr. de jamón
1 ajo
1 Cucharadita de perejil
Sal
Aceite de oliva

Preparación:

Lavar las gírgolas, escurrirlas y cortarlas en cuatro trozos.
Freír las setas en una sartén con cuatro cucharadas soperas de aceite de oliva, hasta que se haya evaporado por completo toda el agua que pudieran soltar. Añadir el perejil y el ajo trinchado hasta que se dore. Reservar.
Cortar el jamón a dados o a tiras y freírlo en la misma sartén con una o dos cucharadas de aceite de oliva durante unos cinco minutos a fuego lento.
Cortar en rodajas las tres butifarras y saltearlas junto con el jamón durante no más de un minuto.
Incorporar todos los ingredientes, las setas reservadas y el jamón con las butifarras para que se mezclen los sabores, durante unos cinco minutos a fuego medio.
Batir los cinco huevos con un pellizco de sal e incorporarle todo lo anterior. Mezclar y cuajar la tortilla en una sartén antiadherente o cuajarla primero en la sartén y sin darle la vuelta acabarla en el horno, como se puede ver en la foto.



Tortilla de espinacas rebozada

por David A.

Ingredientes:

por tortilla

2 huevos

Sal

Espinacas hervidas y salteadas con un poquito de aceite, ajo picado y jamón

Queso rallado al gusto (emmental, mozzarella o un buen queso curado)

para el rebozado

Huevos

Pan rallado

Preparación:

Hacer las tortillas batiendo los dos huevos, con una pizca de sal y un toque sutil de nuez moscada, incorporar el queso rallado, batir bien, e incorporar la espinaca salteada previamente, bien escurrida de aceite, mezclando bien. Verter la mezcla en una sartén no muy grande con un chorrillo de aceite bien caliente, hacer la tortilla con la forma tradicional de tortilla, alargada y gordita, para que sea más manejable a la hora de rebozarla.

Dejar enfriar, y poner a calentar aceite en la sartén, en mayor cantidad, pues vamos a rebozar.

Pasar la tortilla por huevo batido (¿a que suena raro...?), luego por pan rallado (si no conseguimos rebozarla bien, repetir huevo y pan), y freir en el aceite bien caliente.

Puede hacerse una versión diferente haciendo la tortilla redonda, más delgada, y una vez enfriada poner encima queso de fundir, jamón york, y doblarla, sujetarla con unos palillos para que no se abra, y rebozarla así, tipo san jacobito.

Nota:

Por supuesto, la receta puede prepararse con cualquier ingrediente, al gusto, David la prepara con cebolla pochada o puerro, queso rallado y a veces calabacín...

Milhojas de tortilla

por Cristina

Ingredientes:

tortilla de atún

3 huevos
2 latitas de atún en aceite o
al natural
aceite de oliva
sal

tortilla de ajetes

3 huevos
ajetes (pueden ser congelados)
aceite de oliva
sal

tortilla de calabaza, pimiento, rojo y queso

3 huevos
pimiento rojo
calabaza
queso en lonchas
aceite de oliva
sal

Mayonesa

Preparación:

Para la confección de ésta receta hemos elaborado tres tipos de tortillas y montado en forma de torre una encima de otra.

Tortilla de atún:

Batir los huevos, mezclar con el atún escurrido, añadir sal y verter la mezcla en una sartén con aceite de oliva caliente, cocinar por los dos lados varios minutos.

Tortilla de ajetes:

Freir los ajetes en una sartén hasta que estén tiernos. Batimos los huevos en un bol y le agregamos los ajetes escurridos de aceite. Mezclamos, añadimos sal, vertemos en una sartén con un poco de aceite de oliva y cocinamos la tortilla por los dos lados varios minutos.

Tortilla de calabaza, pimiento y queso:

Freir en una sartén el pimiento rojo cortado en tiras y la calabaza pelada y cortada en cuadraditos hasta que estén tiernos. Batimos los huevos en un bol y le agregamos el pimiento rojo y la calabaza fritos, escurridos de aceite y el queso en lonchas. Añadir sal. Vertemos en una sartén con un poco de aceite de oliva y cocinamos la tortilla por los dos lados varios minutos.



Montamos las milhojas:

Primero la tortilla de atún, luego ponemos una capa de pimientos del piquillo, luego la tortilla de ajetes, ponemos una capa de mayonesa, finalmente la tortilla de calabaza, pimiento rojo y queso (podemos finalizar con una capa de salsa rosa).

Pancakes de tortilla de patatas

por Noemí

Ingredientes para 4 pers:

8 huevos
220 g de patatas
una cebolla grande
una cebolla roja pequeña
aceite de oliva
sal

Preparación:

Pelar las patatas y lavarlas bien. Escurrir. Cortarlas en dados. Pelar las cebollas y cortarlas también en trozos pequeños. Sazonar levemente las patatas. Freír a fuego lento todos los ingredientes en una sartén con abundante aceite. Remover de vez en cuando para que no se doren mucho. Cuando estén reblandecidas, sacar todo y escurrir bien. Batir los huevos y añadir a las patatas y cebolla ya escurridas. Ajustar la sal si es necesario y batir con la máquina hasta obtener una crema. Si quedara muy espesa, añadir más huevos (o un poco de leche). Finalmente, hacer los pancakes en la plancha o en una sartén y dorarlos por ambos lados.

Pueden servirse con diferentes salsas (de alioli o tomate frito están muy ricas) para untar por encima al igual que se hace con los pancakes dulces.



La tortilla de Marguerida

por Marguerida

Ingredientes para 3 pers:

Los ingredientes para los rellenos:

- ¼ pimiento rojo
- ¼ pimiento verde
- ¼ calabacín
- ½ puerro
- 2 cebolletas medianas
- 1 manzana pink lady
- un trocito de queso azul
- 2 lonchas de jamón serrano

Los demás ingredientes:

- 5 huevos
- 100 ml de nata líquida
- Sal, aceite
- Tomate frito
- Mahonesa
- Bechamel

Preparación:

Picar todos los rellenos y freir por separado; dejarlos escurrir colador. Recuperar el aceite para seguir friendo el resto. El aceite sobrante, y un poco más si es necesario, se utiliza para cuajar las tortillas. A la cebolla después de escurrirla añadir un poco de azúcar, unas gotas de vinagre y dejarla un par de minutos más al fuego.

En cinco cuencos, batir bien los huevos, añadir una pizca de sal, una cucharada de nata líquida y su relleno correspondiente; mezclarlos así:

- 1° Manzana con la cebolla caramelizada
- 2° Pimiento verde, pimiento rojo y queso azul
- 3° Calabacín con manzana
- 4° Pimiento verde, jamón y algo de queso
- 5° Jamón con puerro.

En una sartén con aceite caliente ir haciendo las tortillas, que deben quedar poco cuajadas y hechas sólo por un lado; pasar cada una a un plato.

En una fuente de horno poner la primera tortilla y la cubrirla con una capa de tomate frito.

Poner encima la segunda tortilla que recibirá un suave baño de mahonesa.

Repetir con la tercera y la cuarta...

... la quinta tortilla recibe orgullosa la bechamel y el manto de queso rallado, Don Manchego, que tiene el honor de coronar este plato. Hornear a unos 180°, no demasiado, lo justo para que se mezclen todos los sabores, y sólo al final un baño de gratinado para darle color.

Un poco de mango, y un hilo de reducción de Pedro Ximénez son su compañía.



La tortilla de bacalao

por Marta

Ingredientes:

½ Kgr. de bacalao desmigado
2 cebollas
1 o 2 guindillas verdes
8 huevos
Perejil picado
sal y pimienta
1 cucharón de aceite de oliva

Preparación:

Desalar el bacalao desmigado según las indicaciones (suele bastar 24 h en remojo cambiándole el agua un par de veces); secar con un paño de cocina y reservar.

Lavar el perejil y cortarlo muy pequeñito. Reservar.

Lavar las guindillas y cortarlas en ruedas finas. Reservar.

Cortar las cebollas finitas y reservar.

Dorar a fuego lento las cebollas con el aceite, sin que se quemem.

Cuando la cebolla se ponga transparente, añadir las guindillas verdes, hasta que se doren.

Cuando ya estén dorados, añadir el bacalao y el perejil. Pochar todo junto durante 5 minutos.

Batir los huevos y cuajar la tortilla, no demasiado.



Rollito de salmón

por Mercedes

Ingredientes:

1 huevo grande
2-3 lonchas de salmón
1 cucharada de queso tipo philadelphia
1 cucharada de yogur griego
1 chorrito de nata
3-4 aceitunas negras o verdes
1 cucharadita de alcaparras
1 cucharada de cebolla picada rallada
Eneldo
Cebollinos

Preparación:

Lo primero es calentar una sartén y verter el huevo batido salpimentado con sal y eneldo. Hay que hacer una tortilla fina, no se puede pegar a las paredes. Reservamos.

Mezclamos el queso con el yogur y el poquito de nata. Le añadimos las aceitunas muy picaditas, casi trituradas, las alcaparras y la cebolla rallada (yo lo hice así para que se notase menos la textura a cebolla) y unos cebollinos cortados en trocitos pequeños.

Extendemos la mezcla sobre la tortilla formando una capa fina. Cubrimos con las lonchas de salmón y podemos ponerle más cebollinos a trozos.



Tortilla de aguacate y cebolleta

por Alicia Aldaya

Ingredientes:

Huevos
Cebolleta
Aguacate
Sal
Aceite de oliva

Preparación:

Se baten los huevos y se le añade la cebolleta cruda y aguacate crudo picadillos. Se sala al gusto y se hace en una sartén con poquito aceite de oliva crudo. Cuando está cuajaila se lía sobre si misma o se cuaja redonda. Se puede hacer una gran tortilla familiar.
Buen provecho!!!



Tortilla esponja

Ingredientes para 3 personas:

150 grs. de gambas peladas cocidas
2 cebolletas muy tiernas
2 ajetes frescos delgaditos
100 grs. de calabacín cortado pequeño
Unas gotas de salsa de Tabasco
Sal y pimienta
3 cucharadas de leche (he utilizado de avena)
Aceite de oliva virgen
20 grs. de queso Cheddar curado rallado
Una hojita de menta fresca

Preparación:

En un bol poner las gambas, los calabacines, los ajetes, las cebolletas y la hojita de menta. Todo troceado pequeño.

Montar las claras de huevo a punto de nieve flojo.

En un bol batir las yemas de huevo con la leche y el tabasco. Salpimentar. Echar la mezcla de las yemas a las claras montadas. Mezclar con varillas y con cuidado hasta que la mezcla vaya tomando un color amarillo suave.

Poner aceite en una sartén de 20 cm. antiadherente, calentar y echar la mezcla. Mover la sartén para evitar que se adhiera y si es necesario ir metiendo una espátula por debajo para evitar que se pegue. No os asustéis del aspecto que toma. Retirar del fuego cuando haya tomado color tostado.

Encender el grill. Deslizar la tortilla a una fuente de horno redonda y echarle por encima la mezcla de gambas y verduritas y el queso rallado. Doblar un poco un extremo de la tortilla como si fuera una visera.

Mantener unos 5 minutos con el grill suave y dejarlo 5 minutos más con el horno apagado.

Decorar al gusto y servir en raciones.

Es original, fácil y rápida.



Tortilla bereber

Ingredientes para 3 personas:

1 cebolla picada finamente
400 gr de calabaza cortada en daditos pequeños
1/4 de pimiento rojo también cortado en trozos pequeños
1/2 cucharada de comino
3 huevos
2 cucharadas soperas de harina
1 cucharadita de levadura
3 hojas de menta fresca picada
1 cucharadita de perejil fresco picado
sal

Preparación:

Se fríen bien la cebolla, la calabaza y el pimiento. Se añade al final la 1/2 cucharada de comino.

Por otro lado se batien los huevos, se salan, se añade la harina y la levadura, se vuelve a batir, se añade el perejil y la menta. Se mezclan bien las verduras con los huevos, se vierte la mezcla en la sartén y se hace a fuego lento para que cuaje bien. Cuando esté cuajada por un lado, se le da la vuelta y se termina de cuajar por el otro.

¡Qué aproveche!



Ensalada de tortilla

por Anna Moreno

Ingredientes para 3 personas:

Para la tortilla:

2 huevos por persona

Sal

Para la ensalada:

Hojas de lechuga cortada y lavada

Col lombarda cortada a tiras muy finas

Pimientos del piquillo cortado a tiras

Puntas de espárragos

Atún

Aceite de oliva

Vinagre o limón

Sal y pimienta

2 cucharadas de mayonesa (opcional)

Preparación:

Batir los ingredientes de la tortilla y cuajar en una sartén antiadherente con dos cucharadas de aceite de oliva. Reservar y dejar enfriar.

Extender las dos cucharadas de mayonesa bien repartidas por encima de la tortilla.

Colocar encima de la tortilla los ingredientes de la ensalada y aliñar al gusto con aceite de oliva, vinagre y sal en el último momento.



Tortilla de espinacas

por Raquel

Ingredientes:

1 kilo de espinacas frescas
5 huevos
Panceta adobada
Chorizo fresco
1 Ajo
1 chorrito de nata o leche
Sal y pimienta
Aceite de oliva

Preparación:

En agua hirviendo con sal se echan las espinacas, bien lavadas.

Una vez cocidas se ponen sobre un escurridor para que suelten toda el agua sobrante y ya escurridas se pican un poco.

Mientras tanto se frien por separado los dados de torrezno (es muy típico de Soria también se le llama tiratropa de cerdo o panceta) y el chorizo fresco en

rodajas; se reserva sobre papel absorbente.

En una sartén con un poco de aceite freímos el diente de ajo bien picado y salteamos las espinacas.

Batimos los huevos, añadimos una pizca de nata o leche, sal y pimienta y unimos con los tropezos reservados. Cuajamos en la sartén que no debe tener un diámetro excesivo ya que parte del encanto de esta tortilla es que quede jugosa y con altura.



Tortilla clásica de espinacas

Tortilla de espinacas

con salmón, piñones y pasas

por Raquel

Ingredientes:

1 kilo de espinacas frescas
5 huevos
Piñones
Pasas sultanas
Salmon fresco en tacos
Cebolleta fresca
Puerro
1 Ajo
1 chorrito de nata o leche
Sal y pimienta
Aceite de oliva

Preparación:

En agua hirviendo con sal se echan las espinacas, bien lavadas.

Una vez cocidas se ponen sobre un escurridor para que suelten toda el agua sobrante y ya escurridas se pican un poco.

Mientras tanto se pocha una cebolleta fresca no muy grande y cuando ya está transparente se añaden unas rodajas de puerro cortadas finamente y un ajo. Se añaden los tacos de salmón que deben quedar marcados pero no hechos del todo y se reserva.

En una sartén con un poco de aceite se saltean los piñones, las espinacas y al final las pasas previamente remojadas

Batimos los huevos, añadimos una pizca de nata o leche, sal y pimienta y unimos con los ingredientes reservados.

Cuajamos en la sartén al modo habitual.

La mezcla de salado con el dulce de las pasas le da un toque diferente a un clásico como este en la cocina.

