

Omelette Espagnole

Plat chaud



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :15 min

Calories par portion : 170.833 Kcal

Charge glycémique par portion: 4.333

Les ingrédients

- 200.0 gr Pommes de terre
- 1.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 u Oignon
- 1.0 u Poivron rouge
- 2.0 cs Pulpe Tomate
- 6.0 u Oeuf
- 1.0 cs lait demi écrémé
- 2.0 cs Parmesan
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préparation des légumes

Dans une casserole, faire cuire à l'eau bouillante les pommes de terre pendant 8 minutes. Égouttez et laissez refroidir. Puis coupez les en tranches épaisses.

Épluchez l'oignon et émincez le finement.

Lavez et émincez finement (en petits dés) le poivron rouge.

Préparation des oeufs

Dans un saladier, battre les oeufs, avec le lait, le parmesan. Salez et poivrez selon votre goût.

Cuisson

Dans une poêle allant au four, faites chauffer l'huile pour y faire dorer : les oignons et les poivrons émincés

jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez les tomates, puis répartir régulièrement les tranches de pommes de terre. Versez les oeufs. Attendez qu'ils soient cuits au-dessous pendant 4-5 min. Puis placez la poêle sous le grill du four afin que les oeufs cuisent de façon homogène sur le dessus de l'omelette.

Présentation

Laissez l'omelette refroidir puis coupez la en portion. Présentez la sur un plat de service avec des pics.

Etape 4: ...