



TORTILLA DI PATATE LIGHT

Posted on 9 Ottobre 2017 by B.B



Note

DOSI 6 / 8 PERSONE

Ingredienti

GR 500 PATATE
1 CIPOLLA ROSSA GRANDE
5 UOVA GALLINA
QB SCORZA GRATTUGIATA ARANCIA BIO
1/2 TAZZINA VINO BIANCO
2 RAMETTI ROSMARINO
QB SALE
QB PEPE NERO POLVERE
1 GIRO OLIO EXTRAVERGINE OLIVA

RICETTA



Cosa mi serve

PADELLA ANTIADERENTE CAPIENTE

Procedimento

PREPARAZIONE TORTILLA

Sbucciare le patate e tagliarle a cubetti o fette (spessore medio)

Pulire, affettare la cipolla e stufarla in una padella antiaderente con rosmarino, sfumare con vino bianco appena sfuma, aggiustare di sale e pepe aggiungere un po' di acqua e lasciare cuocere fino a che i liquidi saranno evaporati. Aggiungere le patate e farle cuocere a mezza cottura. Una volta cotte togliere dalla padella e lasciare raffreddare

Intanto sbattere le uova in una grossa Bull aggiungere la scorza di arancia, aggiustare di sale.
Alle uova unire patate e cipolla raffreddate, mescolare bene

Amalgamare bene il composto e versarlo in un teglia rotonda antiaderente o rivestita di carta forno
Cospargete parte del rosmarino sulla superficie della tortilla, disponendo al centro un rametto intero come guarnizione
Mettere in forno preriscaldato a 200° (io statico) per circa 20 minuti (regolatevi con il vostro forno)

Gli ultimi cinque minuti grill

Sfornate e lasciate raffreddare poi su un piatto da portata

Servite con un goccio di olio crudo a porzione



TORTILLA DI PATATE LIGHT : SENZA GRASSI!

Tortillas di patate light è una ricetta a cui sono molto affezionata mi riporta indietro nel tempo, quando per qualche anno ho vissuto in Spagna. Paese bellissimo, variegato e variopinto dai toni forti e decisi come il carattere degli spagnoli popolo caldo e accogliente. Così è anche il cibo gustosissimo e confortevole, sapori mediterranei molto simile alla nostra cucina del sud Italia.

La tortilla di patate è un piatto caratteristico della gastronomia Iberica. Presente sulle tavole spagnole come se fosse pane, la si trova in praticamente in tutti i locali di Spagna. Può essere servita in tranci accompagnata quasi sempre da maionese oppure come tapas, ossia piccole porzioni di cibo.

Le Tapas hanno una tradizione molto antica, sono stuzzichini che accompagnano l'aperitivo, talvolta vengono servite come assaggi prima delle portate principali.

La presenza della cipolla è funzionale alla zona in cui la tortilla viene preparata, quasi sempre è di sole patate. Le versioni più moderne prevedono innumerevoli varianti con l'aggiunta di svariate verdure come zucchine, peperoni, spinaci o qualsiasi verdura si abbia voglia di aggiungere. La caratteristica di questo piatto è data dalla cottura in abbondante olio bollente.

In questa mia versione light ho sostituito la frittura con la cottura al forno avvalendomi inoltre, di ingredienti alternativi. La cipolla rossa poiché trovo che si accosti benissimo alle patate e scorza, succo d'arancia e rosmarino perché smorzano i toni invadenti delle uova, che cuocendo senza olio tendono a restare persistenti al gusto. Se preferite la versione classica basterà eliminare arancia e cipolla ma vi consiglio di provarla, ha il suo perché.

La tortilla può essere gustata come una frittata accostandola a verdure cotte o crude come una ricca insalata o verdure grigliate, oppure può diventare una valida alternativa da proporre agli amici insieme ad altre sfiziosità durante un aperitivo o per uno spuntino tra il primo e secondo tempo di una partita in TV. Quindi qualunque sia il vostro programma non vi resta che preparare una gustosissima tortilla, l'unica pecca è che bisogna pelar patate e sbucciar cipolle... ma ne vale la pena !

Grazie per essere passati di qui, vi aspetto con nuove Gustose Ricette Light

Buona Tavola e Buon Gusto a voi!