

Aprende a preparar una rápida tortilla de coliflor con cebolla

Hay una variedad de opciones para hacer tortilla, desde papas hasta tortilla de pollo, así que básicamente esta receta puedes complementarla con básicamente lo que sea, incluso vegetales.

Por ello a continuación te enseñaremos cómo puedes preparar una tortilla de coliflor con cebollas, que además de ser deliciosa es un plato saludable y rápido.

Ingredientes

- 1/2 coliflor
- 1 cebolla
- 4 huevos
- Aceite
- Sal

Preparación

Lo que debemos hacer es preparar el coliflor retirando las hojas y el tallo. Separamos los floretes en piezas de un tamaño lo más similar posible.

Luego , los lavamos bien y los colocamos dentro de un recipiente apto para microondas. Lo llenamos con un dedo de agua y lo tapamos.

Introducimos el recipiente en el microondas y programamos unos cuatro minutos a máxima potencia, lo suficiente para que la coliflor quede cocida, pero al dente. Reservamos.

Pelamos la cebolla y la cortamos por la mitad. Después cortamos cada mitad en tiras. Calentamos un poco de aceite en una sartén y sofreímos la cebolla a fuego suave, dejando que caramelice ligeramente.

Agregamos el coliflor y continuamos cocinando a fuego suave, removiendo de vez en cuando y troceando la coliflor con una espátula.

Batimos los huevos en un recipiente hondo y sazonamos al gusto. Añadimos la mezcla de cebolla y coliflor a los huevos y removemos. Dejamos que las verduras se empapen bien de huevo durante unos minutos antes de cuajar la tortilla.

Añadimos al sartén y esperamos a que esté esponjoso para voltear y así sucesivamente. Retiramos cuando la tortilla se encuentre al punto del gusto de cada quien. Pues muchos la prefieren suaves y otros un poco más firme. Sirve al gusto.

Con información de [Recetas de Rechupete](#)