

Receta de tortilla de porotos verdes



Receta de tortilla de porotos verdes

Una tradicional y sencilla receta de tortilla de porotos verdes **ideal para preparar con verduras frescas de la estación**, aunque siempre se pueden utilizar porotos congelados disponibles ampliamente en el mercado.

¿Cómo hacer tortilla de porotos?

Preparar tortilla de porotos es una receta rápida y de excelentes resultados, **ya sea que utilices porotos frescos idealmente**, o un buen producto congelado dentro de los ampliamente disponibles en el mercado.

Información Nutricional

Categoría: [Aperitivos](#)

Cocina: Chilena

Calorías: 300

Preparación: 20 minutos

Cocción: 20 minutos

Raciones: 2 personas

Receta de tortilla de porotos verdes

Ingredientes

- 500 g de porotos verdes
- 2 cucharadas de harina
- 2 huevos
- 1 cucharadita de sal
- Aceite para freír o aceite de oliva extra virgen

Preparación

- **1.** En una olla mediana añadir los porotos verdes picados y cubrirlos con agua fría, añadir una cucharada de sal y hervir por unos 7 minutos. Escurrir y enfriar.
- **2.** Traspasar los porotos verdes cocidos a un bol y añadir la harina, una cucharadita de sal y los huevos, revolver todo con una cuchara de madera para humectar e integrar.
- **3.** Calentar un chorro de aceite en un sartén grande y vaciar el batido cuidadosamente, girar luego con el mango para distribuir la mezcla de forma pareja y cocinar a fuego medio por unos 5 minutos o hasta que

comience a burbujear en la superficie, tapar la sartén con un plato ancho y girar la tortilla sobre el mismo plato, añadir un poco más de aceite y deslizar la tortilla nuevamente a la sartén, cocinando por unos 5 minutos más. Retirar la tortilla del fuego y estilar sobre papel absorbente.

- 4. Servir la tortilla de porotos verdes inmediatamente acompañada por ejemplo de papas cocidas o arroz graneado.

Consejos para preparar tortilla de porotos

Asegúrate de no utilizar demasiado aceite, **idealmente de oliva extra virgen**, para evitar salpicaduras al momento de girar la tortilla.

Puedes **ajustar la consistencia de la tortilla** ya sea agregando un poco más de harina u otro huevo según tu preferencia.

¿Sabías qué?

Los porotos verdes son ricos en **proteínas vegetales, fibra, vitamina B**, hierro, ácido fólico, calcio, potasio, fósforo y zinc.

Su consumo ayuda a estimular el sistema inmunológico **ya que son ricos en antioxidantes** que contribuyen a la eliminación de radicales libres perjudiciales para nuestra salud.

Recomendamos

[Ensalada de papas mayo](#)

[Menestrón a la chilena](#)