

## Tortilla de patatas al vapor con cebolla liofilizada

Tortilla de patatas al vapor

La **Tortilla de patatas al vapor** es una idea estupenda para quien esté siguiendo una dieta de adelgazamiento pero desee disfrutar comiendo una deliciosa tortilla de patatas. Tiene muchas menos calorías y un sabor muy rico, aunque sí recomendamos mucho que cuando la preparéis tengáis paciencia en cuajarla bien, porque si no puede saber demasiado a huevo y resultar menos agradable. Si seguís este pequeño consejo veréis lo estupenda que puede estar una tortilla de patatas baja en calorías.

### Ingredientes

500 g de patatas de guarnición

60 g de cebolla liofilizada

5 huevos

100 ml de caldo de verduras

2 cucharaditas de ajo en polvo

2 cucharaditas de perejil seco

1 cucharadita de pimienta molida

1 cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra

Sal y pimienta al gusto

### Preparación de la Tortilla de patatas al vapor

Hacemos al vapor las patatas de guarnición durante 10 o 12 minutos. Después, cuando se hayan enfriado un poco las pelamos y las cortamos en rodajas finas. Mientras habremos puesto en el caldo de verduras la cebolla para que se hidrate durante 20 minutos.

En un bol batimos los huevos con la sal y la pimienta a nuestro gusto. Y a las patatas que tenemos cortadas les añadimos el ajo, el perejil y sal.

Una vez que ha pasado el tiempo de hidratación de la cebolla la escurrimos y se la agregamos a las patatas. Esta mezcla la unimos a los huevos batidos en el bol y lo mezclamos todo muy bien.

En una sartén ponemos el aceite y cuajamos la tortilla, primero a fuego fuerte y después bajamos el fuego para que se cuaje muy bien por dentro, como hemos comentado antes, es importante seguir bien este paso para que salga bien rica. Le daremos la vuelta a la tortilla varias veces hasta que se haga bien. Finalmente servimos.

Si te interesan las recetas bajas en calorías, te recomendamos mucho nuestros [Boquerones al horno.](#)]