



TORTILLA SOUFFLÉ CON REQUESÓN

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 8 unidades de huevo
- 325 g de requesón de oveja
- 10 g de aceite de oliva
- 8 hojas de menta verde
- 8 hojas de menta romana
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Lava y seca las hojas de menta y, a continuación, pícalas en un recipiente pequeño. Corta el requesón en trozos medianos.
- Casca los huevos; separa las claras de las yemas; pon las yemas en una ensaladera y salpimienta. Pon las claras en el recipiente de la batidora con 1 pizca de sal. Móntalas a punto de nieve durante 1 minuto. Agrega la menta a las yemas y bate.
- Vierte el aceite en la sartén y caliéntala ligeramente. Incorpora las claras a las yemas con movimientos envolventes y une las dos masas.
- Deja que se haga la tortilla a fuego medio; y luego agrégale el requesón repartiéndolo por toda la preparación. Prosiga la cocción de la tortilla, procurando que se cocine por todos los lados. Dóblala.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 3.7 g	Grasas 18.7 g
Kcal 277	Proteínas 23.4 g

- Sirve caliente.