



## TORTILLA DE VERANO

### Ingredientes para 4 personas

#### Para la tortilla

- 8 huevos
- 100 g de judías redondas
- 120 g de pimiento rojo (1 ud. mediana)
- 120 g de pimiento amarillo (1 ud. mediana)
- 120 g de cebolla roja (1 ud. mediana)
- 120 g de calabacín (1 ½ uds. medianas)
- 100 g de trucha ahumada
- 40 g de aceite de oliva virgen extra

#### Para la ensalada

- 440 g de patata (4 uds. pequeñas)
- Un puñado de canónigos
- Un puñado de brotes de soja
- 20 g de almendras tostadas peladas
- 20 g de aceite de almendras
- 1 limón
- Sal y pimienta

### Elaboración

Cocemos las patatas bien lavadas y sin pelar en abundante agua con sal unos 20 minutos. Una vez hervidas, las enfriamos con agua corriente.

Mientras tanto, lavamos y pelamos los pimientos, la cebolla y el calabacín y los cortamos a tiras finas.

Rehogamos las verduras en una sartén a fuego medio con un chorrito de aceite de oliva virgen extra durante 10 minutos.

Hervimos las judías redondas en agua con una pizca de sal por espacio de 10 minutos.

Picamos la trucha ahumada y batimos los huevos.

Añadimos las verduras y la trucha a los huevos y hacemos, en una sartén con un poco de aceite de oliva, las tortillas individuales o una tortilla grande.

Para la ensalada, cortamos las patatas a gajos y las mezclamos en un bol con los brotes de soja, los canónigos y las almendras tostadas; aliñando el conjunto con aceite de almendras, sal, pimienta y un chorrito de zumo de limón.

Servimos la tortilla acompañada de la ensalada.

### Observaciones

La ensalada de acompañamiento se puede hacer con lechuga normal o simplemente con un tomate abierto por la mitad y aliñado con unas gotas de aceite de oliva virgen y sal.

Fundamentalmente esta es una receta para disfrutar durante los meses de primavera-verano, debido a la variedad y estacionalidad de sus ingredientes, además de los beneficios de los mismos sobre la salud ocular.

Destacamos el aporte de ácidos grasos Omega-6 y Omega-3, nutrientes fundamentales en la lubricación de la superficie ocular. Además, incorporamos vitamina B12, antioxidantes y oligoelementos beneficiosos para la salud ocular y general.

*Receta cedida por:*

**Fundación Alicia**

*Centro de investigación dedicado a la innovación tecnológica en cocina*