

Tortilla/Salade verte

Pour 4 personnes

800 g de pommes de terre

150 g d'oignons

150 g de poireau

200 g de tomates

1 boîte de sweet corn (maïs)
de 285 g

Poivre

1 c. à s. de basilic frais haché

4 œufs

1 dl de lait

40 g de sbrinz râpé

2 c. à s. d'huile (30 g)

Salade:

250 g de laitue pommée

Moutarde, poivre, sel

2 c. à s. de vinaigre

2 c. à s. d'huile (30 g)

***Complétée par une salade,
la tortilla ou omelette
espagnole constitue un
repas complet.***

Couper les pommes de terre épluchées en fines tranches ainsi que les oignons et le poireau, les tomates en dés. Egoutter le maïs. Battre les œufs avec le fromage et le lait. Séparer tous les ingrédients en deux portions et faire cuire deux tortillas, soit en même temps dans deux poêles, soit l'une après l'autre: saisir les pommes de terre dans l'huile en remuant souvent, saler, couvrir et laisser cuire à feu moyen env. 10 minutes. Ajouter les légumes, assaisonner, mélanger et poursuivre la cuisson encore 10 minutes. Verser la masse d'œufs, couvrir et laisser prendre. Dresser sur un plat et servir avec la salade.