

FRUTAS DE INVIERNO



Caqui



Chirimoya



Kiwi



Limón



Mandarina



Naranja



Pomelo



Uva

VERDURAS DE INVIERNO



Acelga



Alcachofa



Apio



Berenjenas



Brócoli



Cardo



Col lombarda



Coliflor



Endivias



Escarola



Espárrago verde



Guisantes



Habas

TORTILLA DE ALCACHOFAS

2 raciones



4 alcachofas



1 diente de ajo



3-4 huevos



Aceite de oliva virgen extra



Sal y pimienta



- 1 Limpia las alcachofas, quita las hojas duras hasta quedarte con la parte blanda.
- 2 Corta los cogollos de las alcachofas en láminas finas (a modo de patatas fritas).
- 3 Dora el diente de ajo laminado y las láminas de alcachofas en la sartén con un chorrito de aceite.
- 4 Bate los huevos en un bol aparte y salpimenta al gusto.
- 5 Una vez dorados los ajos y las láminas de alcachofas, incorpora el huevo batido a la sartén a fuego medio. Deja que cuaje durante 1-2 minutos y repite el proceso por el otro lado con la sartén apartada del fuego ya que con el calor residual será suficiente para que quede jugosa.
- 6 Servir y listo.

FRUTAS Y VERDURAS de temporada

