

ΙΣΠΑΝΙΚΗ ΟΜΕΛΕΤΑ – ΤΟΡΤΙΓΙΑ ΕΣΠΑΝΙΟΛΑ



Μερίδες: 2-3

ΥΛΙΚΑ

- 250 g πατάτες
- 6 αυγά
- 1 κρεμμύδι (προαιρετικά)
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 100 g ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι

ΣΚΕΥΗ

- Λεκάνη
- ‘ξύστρα’ λαχανικών
- Μαχαίρι και επιφάνεια κοπής
- Κατσαρόλα
- σουρωτήρι
- μπολάκι και πηρούνι ή χτυπητήρι αυγών
- αντικολλητικό τηγάνι

ΣΕΙΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1. Πλένουμε, καθαρίζουμε τις πατάτες και τις κόβουμε σε λεπτές φέτες (αν είναι μεγάλες τις μοιράζουμε πρώτα από τη μέση)
2. Τις βάζουμε στην κατσαρόλα με ζεστό νερό και τις βράζουμε για 8 περίπου λεπτά μέχρι να μαλακώσουν ελαφρώς.
3. Τις σουρώνουμε και τις αφήνουμε να κρυώσουν.
4. Στο αντικολλητικό τηγάνι βάζουμε το ελαιόλαδο και σε 2-3 λεπτά, μόλις βράσει δηλαδή (όχι να κάψει και να μυρίσει) ρίχνουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και το σκόρδο και σωτάρουμε μέχρι να μαλακώσει το κρεμμύδι.
5. Βάζουμε και τις πατάτες και ανακατεύουμε. Μαγειρεύουμε σε μέτρια φωτιά για 4-5 λεπτά.
6. Σε ένα μπολ χτυπάμε τα αυγά με πηρούνι και αλατοπιπερώνουμε.
7. Ρίχνουμε το αυγό στις πατάτες, σκεπάζουμε και μαγειρεύουμε σε μέτρια φωτιά για μερικά λεπτά μέχρι να δέσει η ομελέτα.
8. Σερβίρεται ζεστή από το τηγάνι!



© 2026 CookingUpConnections | Δρ. Ευτυχία Παρλά.
Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Βρείτε περισσότερες συνταγές στο:
<https://cookingupconnections.ac.cy/>