Omelette de claras con kale y cebolla morada



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Claras de huevo: 5 Unidades
Cebolla Morada: 1/2 Unidad
Queso Reggianito: 40 Gramos
Sal fina y Pimienta: A gusto
Kale: 3 Hojas
Ajo: 1/2 Unidad
Aceite De Oliva: Cantidad Necesario

Preparación de la Receta

- Rehogar en una sartén caliente con aceite de oliva **cebolla** morada en pluma hasta ablandar
- Agregar *ajo* en láminas y *saltear* 1 minuto.
- Añadir las hojas de kale cortada s a mano sin la nervadura, sal, pimienta y cocinar apneas hasta que se ablande.
- En un bowl mezclar claras, sal, pimienta y llevar a sartén caliente moderado con aceite de oliva.
- Hacer una fina capa y cuando comience a cocinarse incorporar el salteado de kale en una mitad.
- Agregar el queso por encima, doblar y cocinar 1 minuto.
- Servir acompañado de una pequeña ensalada de tomates, *hongos* fileteados y *orégano* fresco
- *Condimentar* con sal y aceite de oliva.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/omelette-de-claras-con-kale-y-cebolla-morada