

VÍDEO

La tortilla española

¿Qué come la gente en España? Bueno, un poco de todo, pero lo más típico es seguir una dieta mediterránea.

La cocina de algunos de los países que están en el mar Mediterráneo tiene muchas cosas en común, sobre todo Grecia, Malta, Italia y España.

En la cocina de esos países siempre hay aceite de oliva. Otros productos típicos de la dieta mediterránea son el pan, las verduras, las frutas, el arroz, las aves y la carne de cerdo y el pescado.

¿Y qué preparan los españoles con estos ingredientes?

- Mi plato favorito es la paella. Hay muchos tipos de paella, la que más me gusta es la de mariscos. Lleva mejillones, almejas, calamares y arroz amarillo.

-A mi me gusta mucho el gazpacho, ahora no, que hace un poquito de frío. Pero en verano se toma mucho. Es una sopa fría de tomate, con pepino, cebolla, ajo y aceite.

- La tortilla de patata. Sólo lleva huevo, cebolla y patatas. Son muy fáciles de conseguir los ingredientes y muy baratos. Está muy rica. Pruébenla.

Para hacer tortilla de patata necesitamos cinco ingredientes: aceite de oliva, muy importante. Tiene que ser aceite de oliva, pero no vegetal ni de girasol. Además, necesitamos huevos, patatas, cebollas y un poco de sal. Hoy vamos a hacer una tortilla para cuatro personas y las cantidades que necesitamos son:

- Cuatro huevos.
- Una cebolla.
- Cuatro ó cinco patatas.
- Una pizca de sal.
- Y una botella de aceite.

Primero de todo, tienen que lavarse las manos. Después, podemos empezar.

Con la ayuda de un cuchillo o un pelador, pelen las patatas y después lávenlas.

Pelen también la cebolla.

A continuación pueden poner a calentar el aceite de oliva en una sartén. El aceite tiene que cubrir las patatas, así que necesitamos bastante aceite. Mientras, corten las patatas en rodajas muy finas y también las cebollas.

Miren que el aceite esté caliente y pongan las patatas y la cebolla en la sartén

Mientras esperamos, pueden empezar a batir los huevos. Pongan también un poco de sal.

Es importante que de vez en cuando muevan las patatas y las cebolla.

Las patatas y la cebolla ya están blandas, podemos sacarlas. Pónganlas en un escurridor para quitar el aceite.

Ahora las patatas no tienen tanto aceite, podemos echarlas al huevo. Mezclen todo bien y pongan una sartén en el fuego con un poquito de aceite.

Bueno, esta es la parte más emocionante. Echen el huevo con la patata en la sartén, con el fuego bajo.

Esperen un poco y muevan la sartén de vez en cuando.

¿Listos? Den la vuelta a la sartén con la ayuda de un plato o una tapa. Por último, saquen la tortilla a un plato.

Hay gente que come la tortilla caliente y gente que la prefiere fría. También se come la tortilla con ensalada o con anchoas o pimientos verdes.

Ahora les toca a ustedes. ¡Pruébenlo!