



TORTILLA DE BOQUERONES Y GAMBAS

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Intermedio 20 min 10min

Ingredientes

Huevos: 6 unidades

Boquerones: 250 gr (limpias, sin cabeza, tripas ni espinas y troceadas)

Gambas: 100 gr (solo las colas, sin cabeza ni caparazón)

Pimiento verde italiano: 1

Cebolla: 1

Ajo: 1 diente (pelado y aplastado)

Aceite: 60 cc para el rehogado y cantidad necesaria para el fondo de la sartén

Sal: Al gusto



Preparación

1. Sazonar los filetes de boquerones troceadas y las colas de gambas con sal.
2. En una sartén, calentar 60 cc de aceite y rehogar, previamente picados, el diente de ajo, el pimiento verde y la cebolla en trocitos muy pequeños.
3. Retirar el rehogado con una espumadera y reservar. *Importante: Desechar el aceite utilizado en este paso.*
4. En la misma sartén, hacemos los filetes de anchoas o boquerones, cocinándolos durante un minuto o dos. Es preferible hacerlos por tandas para que no se peguen unos a otros ni se cuezan en lugar de hacerse a la plancha.
5. Cuando estén agregamos las verduras que habíamos pochado y mezclamos bien
6. En un bol, colocar los 6 huevos con una pizca de sal. Batir los huevos como para una tortilla convencional.
7. Incorporar el rehogado reservado a los huevos batidos y mezclar bien.
8. Cubrir el fondo de una sartén limpia con aceite y calentar fuertemente. Echar la mezcla en la sartén mientras se mueve la misma para evitar que se pegue.
9. Mover la sartén hasta que la tortilla esté cuajada y dorada por la parte inferior. Dar la vuelta a la tortilla para terminar la cocción.
10. Una vez cuajada, pasar la tortilla a una fuente para servir.

Notas

- Es fundamental limpiar los boquerones bajo el chorro de agua fría tras quitarles desperdicios y espinas.
- El aceite en el paso de cuajado debe cubrir todo el fondo para evitar que la mezcla se agarre en zonas secas.
- El movimiento de la sartén debe hacerse actuando sobre el mango.

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Tortilla de boquerones y gambas	Huevos	01	01-01-2026	1 de 1

Este documento y su contenido es propiedad de Juan Carlos Sanz Tamayo. Queda prohibida su divulgación o entrega a terceros sin la previa autorización escrita del propietario.