

# RecetaKA

## FRITTATA DE TOMATES AL TOMILLO Y REQUESÓN

**Ingredientes para 4 personas:** 8 huevos / 10 tomates pera pequeños / 3 lonchas de jamón o pavo / 180 gramos de requesón / 1 cebolla morada / tomillo / pimienta negra / queso emmental rallado / aceite de oliva virgen extra / sal



### Proceso de elaboración

1. Lavar los tomates y cortarlos por la mitad, ponerlos en una fuente para el horno y aderezar con sal, tomillo y aceite de oliva. Hornear a unos 180º C hasta que hayan perdido parte de su agua y estén tiernos unos 10 minutos
2. Pelar la cebolla y cortarla en pluma. Poner una sartén con un poco de aceite de oliva y pocharla, añadiéndole una pizca de sal. Antes de que quede aún un punto crujiente, desmigalar el requesón y cortar las lonchas de jamón en cuadraditos.
3. Batir los huevos con un poco de sal y pimienta, engrasar ligeramente una sartén antiadherente y ponerla al fuego casi al mínimo
4. Verter los huevos bien batidos y colocar los tomates, el requesón, la cebolla y el jamón. Espolvorear un poco más de tomillo y tapar la sartén
5. Controlar que va cuajando e ir dándole forma con una espátula de silicona por los bordes. Es muy importante hacerla a fuego lento para que no se queme en su base y cuaje hasta arriba.
6. Cuando esté cuajada, añadir el queso emmental, retirar del fuego y volver a tapar la sartén. Dejar reposar hasta que el queso se funda.

*Nota: Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres supervisen, ayuden y se diviertan cocinando con los niños*