

# Omelet con Espinacas y Jamón

## Ingredientes

- 1 manojo de espinacas
- 4 huevos
- 4 rebanadas de jamón de pavo
- 4 rebanadas finas de queso gouda
- 2 cucharadas de mantequilla
- Sal y Pimienta

Separa las hojas de las espinacas y desecha sus tallos. Lava las hojas en abundante agua y desinféctalas. Escúrrelas, dejando unas gotas de agua en las hojas, que servirán para su cocción.

Pica finamente las lonchas de queso gouda y divide en dos porciones.

Calienta una sartén a fuego medio alto, sin aceite ni mantequilla, agrega las espinacas con un poco de sal, remueve constantemente hasta que estén completamente cocidas. Este paso no durará más de 1 minuto.

Una vez cocidas, colócalas en un colador y escúrrelas. Presiona suavemente con una cuchara para extraer la mayor cantidad de agua.

Pica finamente las espinacas, colócalas en un tazón y agrega los huevos, sal y pimienta. Bate con ayuda de un tenedor.

Calienta nuevamente la sartén, y agrega una cucharada de mantequilla, espera a que se derrita e inmediatamente agrega la mitad de la mezcla de huevo y espinaca.

Cocina el huevo, sin voltear, ayudándote de una espátula de plástico, para distribuir uniformemente las espinacas, hasta que el huevo comience a espesar.

Inclina un poco la sartén para distribuir el huevo de la parte central del omelete. Una vez que la tortilla de huevo esté firme, espolvorea, en una mitad de la tortilla una porción de queso y distribuye encima del queso 2 rebanadas de jamón.

Con la ayuda de la espátula, dobla la tortilla por la mitad, deja 30 segundos más en el fuego y transfiere el omelet de espinacas a un plato.

Repite los pasos del 6 al 9 con el resto de la mezcla de huevo con espinacas, la porción restante de queso y las otras 2 rebanadas de jamón.

*Autor: Mary Soco - cocinamuyfacil.com*