

Frittata bereber

La cordillera del Atlas es un gran atractivo para los senderistas que buscan picos desafiantes y paisajes espectaculares, así como para los cocineros errantes en busca de la auténtica cocina bereber.

Me alojé en un pueblecito llamado **Tacheddirt** para aprender las técnicas de la [barbacoa](#) tradicional, y en mi última noche allí, un guía de senderismo llamado Abdul, llegó a casa de mi amigo, hambriento.

Así que preparó una frittata hecha con verduras especiadas, hierbas, aceitunas y huevo. La sirvió con un montón de pan blando, era perfecta para cualquiera que hubiera tenido un largo día en la montaña. Y si no estás en la montaña, es magnífica como una ensalada fresca para un almuerzo ligero.

PORCIONES: 4

Por: John Gregory-Smith [@johngs](#)
Periodista Gastronómico de Viajes

Ingredientes frittata bereber

- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de aceite de oliva, más un poco más para engrasar
- 1 cebolla, cortada en rodajas finas
- 2 pimientos rojos sin pepitas y cortados en rodajas finas
- 4 dientes de ajo, cortados en rodajas finas
- 2 tomates picados finamente
- 2 cucharadas de puré de tomate
- 100 g de aceitunas negras sin hueso, picadas en trozos grandes
- 1 cucharadita de pimentón
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de canela molida
- 2 cucharaditas de comino molido, más una pizca para los huevos
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de jengibre molido
- Un puñado grande de hojas de cilantro finamente picadas

6 huevos de corral
50g de queso Cheddar rallado
Sal marina

Paso 1: Precalentar el horno a 220°C. Derretir la mantequilla y el aceite en una sartén grande antiadherente resistente al horno a fuego medio. Añadir la cebolla y los pimientos y cocinar, removiendo de vez en cuando, durante 8-10 minutos hasta que estén blandos y un poco dorados, añadiendo el ajo a mitad de camino.

Paso 2: Echar en la sartén los tomates, el puré de tomate, las aceitunas y todas las especias. Sazonar con una buena pizca de sal y añadir 100 ml de agua. Mezclar todo y cocinar, removiendo de vez en cuando, durante 5-6 minutos hasta que esté bien espeso, añadiendo más agua si la sartén se seca demasiado. Incorporar el cilantro y mezclar bien.

Paso 3: Mientras tanto, rompa los huevos en un bol y sazone con sal y una pizca de comino. Vierte sobre los pimientos y mezcla a medias, agita la sartén para que los huevos se asienten en las verduras. Cocinar durante 3-4 minutos, hasta que los huevos empiecen a cuajar por los lados y empiecen a aparecer pequeñas burbujas en la superficie.

Esparcir el queso y meter en el horno durante 5-6 minutos, o hasta que los huevos acaben de cuajar y el queso fundido esté un poco dorado. Dejar enfriar unos minutos en la sartén, luego pasar una espátula por los lados y deslizar nuestras frittatas bereber sobre una tabla para servir.

