Hiszpańska tortilla

Pyszny cienki omlet z ziemniakami, pomidorami i papryką dostarcza dużo witaminy C.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

32 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek
1 cebula, grubo posiekana
2 ząbki czosnku, posiekane
1 mała zielona papryka, grubo pokrojona
1 mały pomidor, bez gniazda nasiennego, grubo pokrojony
1 pieczona czerwona papryka ze słoika, grubo pokrojona
2 małe ziemniaki, ugotowane i pokrojone w kostkę
1/2 łyżeczki soli
tłuszcz w spreju do smażenia
4 duże jajka, lekko roztrzepane

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać 2 łyżeczki oliwy na dużej patelni o

nieprzywierającym dnie. Wrzucić cebulę i czosnek, smażyć 5 minut. Dodać zieloną paprykę i pomidora, a po 3 minutach pieczoną czerwoną paprykę, ziemniaki i sól. Smażyć warzywa około 10 minut pod przykryciem, często mieszając, aż będą miękkie. Wlać trochę wody, jeśli zaczną przywierać do dna.

2) Spryskać inną dużą patelnię o nieprzywierającym dnie tłuszczem w spreju, rozgrzać. Wlać resztę oliwy, a następnie rozmącone jajka. Smażyć minutę, nie mieszając, aż brzegi tortilli zaczną się ścinać. Podważyć je łopatką, by surowa masa jajeczna spłynęła na dno. Smażyć omlet jeszcze 3 minuty, zsunąć na talerz, przykryć warzywami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 182 kcal, 12 g białka, 12 g tłuszczów, 2,5 g tłuszczów nasyconych, 9 g węglowodanów, 2 g błonnika, 0,8 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock