Jajka po meksykańsku

Papryka, chili, pomidory i awokado to połączenie pełne witamin, inspirowane kuchnią meksykańską.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek
1 czerwona lub żółta papryka, pokrojona na kawałki
2 pomidory, bez gniazd nasiennych, pokrojone w kostkę
250 ml salsy pomidorowej (sosu)
100 g zielonych papryczek chili w occie, osączonych
1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
6 dużych jajek
30 g sera cheddar, startego
6 dużych pszennych tortilli, podgrzanych
2 łyżki świeżej kolendry
1 awokado, drobno pokrojone

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę na patelni. Wrzucić paprykę, smażyć 3 minuty na średnim ogniu, aż zmięknie. Dodać pomidory, salsę, papryczkę chili i kmin rzymski. Dusić 7–10 minut, aż sos zgęstnieje.

2) Wybić do niego jajka tak, by żółtko się nie rozlało, posypać serem. Dusić pod przykryciem 3–5 minut, aż białko się zetnie.

3) Nałożyć na każdą tortillę po jednym jajku razem z sosem. Posypać kolendrą i awokado.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 410 kcal, 17 g białka, 18 g tłuszczów, 4,5 g tłuszczów nasyconych, 48 g węglowodanów, 4 g błonnika, 1,1 g soli

Źródło zdjęcia: Adobe Stock