

Ziemniaczana tortilla z serem feta

Wspaniały i łatwy przepis na pożywne śniadanie. Koniec z nudnymi kanapkami czy płatkami z mlekiem!

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

500 g ziemniaków

1/4 szklanki (60 ml) oleju roślinnego

1 i 1/3 szklanki (200 g) rozmrożonego zielonego groszku

2 młode pory (tylko białe części), pokrojone w grube talarki

185 g sera feta o ograniczonej zawartości tłuszczu, pokrojonego w kostkę

400 g pomidorów, pokrojonych w kostkę

5 jaj

1–2 łyżki gazowanej wody mineralnej

szczypta pieprzu cayenne

sól, do smaku

świeżo zmielony czarny pieprz

1 łyżeczka posiekanej natki pietruszki

PRZYGOTOWANIE:

1) Obierz ziemniaki, pokrój w cienkie plasterki i osusz ręcznikiem papierowym.

2) Rozgrzej olej na dużej patelni, wrzuć ziemniaki, groszek i pory i smaż 10 minut, od czasu do czasu mieszając. Dodaj połowę fety. Wymieszaj składniki na patelni, a następnie rozłóż na wierzchu pomidory i resztę fety.

3) Ubij w misce jajka z wodą mineralną, pieprzem cayenne, odrobiną soli i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Dodaj posiekaną natkę pietruszki. Wlej masę jajeczną na patelnię z ziemniakami. Smaż 10 minut na małym ogniu.

4) Gdy tylko spód tortilli się zetnie, zsuń ją na talerz, nakryj drugim talerzem, odwróć oba, po czym zdejmij talerz z wierzchu i zsuń tortillę z powrotem na patelnię. Smaż jeszcze 5 minut. Podawaj na gorąco, pokrojoną na trójkątne porcje.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 PORCJA zawiera 451 kcal, 28 g białka, 27 g tłuszczu (w tym 8 g tłuszczów nasyconych), 23 g węglowodanów (w tym 5 g cukru), 5 g błonnika, 761 mg sodu