

Інгредієнти 4 порц.

= Kotányi Produkte

4	Тортильї (коржики), невеликі
4	Яйця
2	Авокадо
1 уп.	Фета
3	Помідори, великі
1 щіпка	Сіль морська йодована
1 щіпка	Чорний перець, мелений
	Трохи подрібненої свіжої петрушки

Тако на сніданок з омлетом і авокадо

20—35 хв

Приготування

1. Збийте яйця в мисці.
2. На сковороді розігрійте олію й підсмажте яйця. Розділяйте й перемішуйте яйця лопаткою.
3. Додайте сіль, перець та "Трави італійські".
4. Розігрійте тортильї у духовці за температури 100 °C протягом 3 хв, вибравши режим конвенційного нагрівання.
5. Помідори дрібно наріжте кубиками. Очистіть авокадо, видаліть кісточку й наріжте скибочками.
6. Викладіть на згорнутий коржик яєчну суміш, помідори та авокадо. Посипте страву сиром фета.
7. Приправте нарізаною петрушкою, додайте "Трави італійські" (один поворот млинка) і насолоджуйтеся.