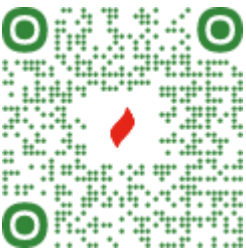




Інгредієнти 4 порц.

♦ = 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.