



# Mic dejun cu tacos cu omletă și avocado

🕒 20–35 Min. ❤️ ❤️ ❤️

## Pregătire

- 1 Bate-le cu telul într-un bol.
- 2 Încinge ulei într-o tigaie și prăjește ouăle. Folosește o spatulă pentru a tăia și amesteca ouăle.
- 3 Asezonează cu sare și piper și un vârf de cuțit de amestec Rustic Herbs.
- 4 Încălzește foile de tortilla într-un cuptor cu convecție timp de 3 minute la 100°C (212°F).
- 5 Taie roșiile cubulețe. Curăță fructul de avocado de coajă, scoate-i sâmburele și taie-l în felii.
- 6 Acoperă foile cu umplutura de ou, cu roșii și avocado. Presară brânză feta pe deasupra.
- 7 Asezonează cu pătrunjel tocat, un vârf de cuțit de amestec Rustic Herbs și savurează.

## Ingrediente 4 Porții

♦ = Kotányi Produkte

4	Foi de tortilla, mici
4	Ouă
2	Avocado
1 plic	Brânză feta
3	Roșii, tăiate mare
1 un vârf de cuțit	♦ Sare de mare iodată
1 un vârf de cuțit	♦ Piper negru măcinat
	Puțin pătrunjel proaspăt, mărunțit

