

Mic dejun cu tacos cu omletă și avocado

20–35 Min.

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

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.