



Картофельно-фасолевая тортилья



Ингредиенты

◦ Фасоль зеленая тонкая "На пару"	1 банка (295г)
◦ Зелень	для украшения
◦ Чеснок	1 зубчик
◦ Помидоры	1 шт.
◦ Картофель	200 г
◦ Яйцо куриное	3 шт.
◦ Сыр твердый тертый	100 г
◦ Соль морская и перец	по вкусу

Способ приготовления:



40 мин



4 порции



122 ккал

1. Очищенный и порезанный картофель отварите в кипящей воде в течение 5 минут.

2. Отваренный картофель и зеленую фасоль "На пару" выложите в форму для запекания и добавьте мелко порезанные помидоры.

3. Смешайте яйца, тертый сыр, чеснок, посолите и поперчите.

4. Получившейся смесью залейте овощи и запекайте 20-25 минут до золотистой корочки. Украсьте мелко нарубленной зеленью.



Совет

Подавать тортилью вы можете с кусочками хлеба с томатом и чесноком, как это делают в Испании. Нет ничего лучше свежих тортилий! Если вам не нравятся резиновые тортильи из магазина, которые то и дело рвутся, когда вы их сворачиваете, а также размокают, когда добавляете к ним ингредиенты, вы можете приготовить их сами. Мучные или кукурузные тортильи, приготовленные дома, намного вкуснее и

полезнее, так как вы знаете их состав.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>