



Тортилья из средиземноморских овощей



Ингредиенты

° Смесь для жарки "Средиземноморская" с овощами гриль	1 упаковка (700г)
° Перец	по вкусу
° Молоко 1,5%	2 ст. л.
° Сметана 10%	1 ст. л.
° Лук репчатый	2 шт.
° Яйцо куриное	8 шт.
° Масло оливковое	1 ст. л.
° Смесь «Прованские травы»	по вкусу
° Соль	по вкусу

Способ приготовления:

🕒 20 мин

🍴 4 порции

🍽 103 ккал

1. Лук нарежьте полукольцами и обжарьте на сковороде в оливковом масле. Добавьте овощную смесь, не размораживая, и готовьте в течение 7 минут.

2. В это время взбейте яйца в большой миске, затем добавьте молоко, сметану, соль, перец и прованские травы.

3. Вылейте омлетную массу на сковороду с овощами и готовьте 5 минут на умеренном огне. Подавайте сразу же.



Совет

Для взбивания лучше брать свежие яйца. Когда яйца долго хранятся, они становятся водянистыми и взбиваются плохо. Улучшает процесс взбивания щепотка мелкой соли, капелька лимонной кислоты или уксуса.

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