3

Spanische Tortilla

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. In einer Schüssel die Eier mit einer Gabel aufschlagen und Knoblauch, Käse und Oliven hinzufügen. Gut umrühren. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten, Paprika und Kartoffeln hinzufügen und 3 Minuten unter Rühren braun braten. Die Eiermischung in die Pfanne geben und ca. 15 Minuten bei niedriger Hitze braten.
2. Ist die Oberseite noch nicht gar und die Unterseite schon braun? Das Omelett dann mit einem Teller wenden und noch einige Minuten auf der anderen Seite backen für eine schöne braune Farbe. Mit einem Rohkostteller ergänzen.

Zutaten

- [ ] 2 Eier
- [ ] 5 gekochte Drillkartoffeln, in Scheiben
- [ ] ½ rote Paprika, in Würfeln
- [ ] 1 Zwiebel, fein geschnitten
- [ ] 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
- [ ] 2 EL Oliven, in Scheiben
- [ ] 2 EL geriebener Käse 20+
- [ ] 1 EL Olivenöl

Nährwerte pro Person

Energie	**468 kcal**
Kohlenhydrate	**31 g**
Fett	**27 g**
Eiweiß	**25 g**