

Potatistortilla, spansk omelett



4 port

Ingredienser

2,0 msk Olivolja (SLV)
2,0 klyfta Vitlök (SLV)
1,0 st Lök gul (SLV)
300,0 gram Potatis kokt m. salt (SLV)
6,0 st Ägg rått (SLV)
4,0 msk Mellanmjölk fett 1,5% berik
2,0 msk Persilja blad (SLV)
1,0 tsk Oregano, torkad
1,0 tsk Joderat salt (SLV)
0,2 tsk Svartpeppar

Tillagningsinstruktioner

1. Finhacka lök och vitlök. Skala den kokta potatisen och skär i skivor.
2. Hetta upp en stor stekpanna och fräs löken i olivoljan utan att den tar färg. Tillsätt potatisen och låt den fräsa med en stund.
3. Vispa ihop ägg, mjölk och kryddorna. Häll smeten i stekpannan och rör om lite försiktigt så att äggsmeten rinner ner. Låt stelna ett par minuter och ställ sedan in i ugnen under grillelementet på 250 grader i några minuter så att den får en vacker färg. Passa noga så att tortillan inte bränns vid.

Ät med en sallad och eventuellt något tillbehör som bacon eller rökt fisk.

Näring per 100 g	Näring per portion
119 kcal	246 kcal
5,6 g protein	11,6 g protein
6,8 g fett	14,1 g fett
8,2 g kolhydrater	17 g kolhydrater

