

Tortilla ze szpinakiem

data aktualizacji: 2020.02.01 autor:



Składniki:

- 3 jaja
- 2 łyżki jogurtu greckiego
- 2-3 ziemniaki
- pół małej cebuli pokrojonej w drobną kostkę
- 2 drobno posiekane ząbki czosnku
- 80g sera feta pokrojonego w kostkę
- 100g szpinaku
- 1/3 szklanki tartego żółtego sera
- 3 łyżki oleju lub masła
- sól (pamiętajcie, że feta jest już słona), pieprz
- pęczek szczypioru do podania

Wykonanie

Na patelni o średnicy 18cm rozgrzać 2 łyżki oleju, dodać cebulę oraz ziemniaki. Podsmażyć na złoty kolor i zdjąć z ognia. Na patelnię wrzucić szpinak oraz czosnek, krótko podgrzewać, aż szpinak zmniejszy swoją objętość. Dodać do ziemniaków z cebulą.

W misce roztrzepać jajka z jogurtem, dodać fetę oraz podsmażone warzywa. Ja do masy jajecznej dodałam także garść startego sera żółtego. Doprawić solą i pieprzem.

Patelnię dobrze rozgrzać z pozostałym na nim tłuszczem i wylać na nią masę jajeczną. Zmniejszyć płomień, przykryć pokrywką i smażyć ok. 7-8 minut, aż ładnie się zrumieni od spodu.

Po 8 minutach zsunąć tortillę na talerz, patelnię przesmarować ręcznikiem zwilżonym w oleju i nakrywając ją talerz z omletem odwrócić ją do góry dnem. Z wierzchu posypać startym serem, przykryć pokrywką i dosmażyć ok. 2 minut.

Podawać z dużą ilością szczypioru.

*można użyć zarówno surowych, jak i gotowanych ziemniaków. Tylko należy pamiętać, że te

pierwsze podsmażamy dłużej i jeszcze bez cebuli.

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/34444-tortilla-ze-szpinakiem>