

Toritilla с креветками



На 100 грамм:
Калорийность: **75,46 ккал.**
Белки: **8,99 г.**
Жиры: **2,78 г.**
Углеводы: **3,93 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/toritilla-s-krevetkami/>

Ингредиенты:

- 4 больших яйца
- 200 г чищенных креветок
- 2 небольших цуккини (300 г)
- 2 небольшие луковички - шалот
- укроп, лимонный перец, щепотка шафрана, специи по вкусу

Приготовление:

Потереть цуккини на крупной терке

Мелко порезать лук- шалот и слегка потушить с половиной цуккини, минуты 2-3

Снять с огня

Взбить яйца с половиной (сырых) тертых цуккини, добавить тушеную смесь, посолить, поперчить, добавить специи по вкусу, тщательно перемешать и вылить на горячую сковороду. Выложить сверху креветки, уменьшить огонь, накрыть крышкой и подержать на огне до готовности.

При подаче посыпать рубленым укропом

Toritilla можно делать в духовке. Кто как любит и кому как больше нравится.

Можно добавить в яичную смесь чеснок, различную зелень. Я предпочитаю "натуральный" вариант т.к. сохраняется вкус креветок.