Тортилья (испанский омлет)

На 100 грамм:
Калорийность: **128.25 ккал.**
Белки: **5.3 г.**
Жиры: **7.95 г.**
Углеводы: **8.71 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/tortilya-ispanskij-omlet/

Ингредиенты:
- картофель 280 гр
- яйца 5 шт
- лук 140 гр
- помидор 1 шт
- зеленый горошек 1 стак
- оливковое масло 3 ст.л
- соль и перец по вкусу

Приготовление:
Картофель почистить, разрезать на половинки и нарезать очень тонко. Посыпать солью.
Почистить лук, разрезать на половинку и мелко порубить. Острым ножом нарезать помидоры.
Влить 2 ст.л. оливкового масла в сковородку. Разогреть на среднем огне.
Добавить картофель и обжарить его в течении5 минут, постоянно помешивая. Добавить лук и хорошо перемешать. Накрыть сковородку крышкой и уменьшить огонь. Периодически помешивать.
Яйца разбить в большую миску и взбить вилкой, так чтобы смешать желтки и белки. Добавить соль и перец.
Когда картофель и лук будут готовы, добавить их в миску с яйцами. Добавить помидоры и горошек. Добавить оставшуюся ложку оливкового масла в сковородку и разогреть на среднем огне, приблизительно 1 минуту.
Влить смесь яиц и овощей в сковородку. Уменьшить огонь. Готовить на самом слабом огне 15 минут.
Когда почти вся жидкость на поверхности омлета испарится, перевернуть его на другую сторону и готовить еще 5 минут. Подавать горячим.