

# Тортилья



На 100 грамм:  
Калорийность: **112,31 ккал.**  
Белки: **5,19 г.**  
Жиры: **6,03 г.**  
Углеводы: **9,67 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tortilya/>

## Ингредиенты:

- картофель 280 г
- яйца куриные 5 шт
- лук 140 г
- помидор 1 шт
- зеленый горошек 1 стакан
- 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 пополам 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 течение 5 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.