



# MIGAS, JAJECZNICA PO HISZPAŃSKU

🕒 20 MINUT

👤 3 PORCJE

## SKŁADNIKI



### SKŁADINKI:

- 2 sztuki tortilli kukurydzianej
- 2 łyżki oleju słonecznikowego
- 2 ząbki czosnku
- 1 mała cebula
- 1 sztuka zielonej papryki
- 2 łyżki tartego parmezanu
- 6 jaj Kotliny Natury
- 1 filiżanka sera mimolette lub cheddar
- niepełna łyżeczka chilli w płatkach
- do posypania: pół awokado, pomidor, kolendra
- sól i pieprz do smaku

## PRZYGOTOWANIE



1. Tortillę pokrój w paski o grubości 1,5 cm, a cebulę i paprykę w kostkę. Czosnek wyciśnij praską. Ser zetrzyj na tarce.
2. Rozgrzej olej na patelni na średnio-wysokim ogniu. Gdy olej będzie gorący, dodaj paski tortilli i smaż do uzyskania chrupiącej skórki, mieszając regularnie, około 5 minut. Przełóż chrupiące paski tortilli na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym.
3. Na tę samą patelnię wrzuć cebulę i paprykę. Smaż, aż zmiękną. Dodaj czosnek i smaż jeszcze przez 1 minutę.
4. Zmniejsz ogień do średniego. Roztrzep w miseczce jaja z chili w płatkach i solą. Jeśli to konieczne, dodaj nieco więcej oleju, aby jajka nie przywarły do patelni. Gdy dodatkowa odrobina oleju się rozgrzeje, wlej jajka na patelnię. Często mieszaj, gdy jaja będą w połowie usmażone, dodaj kolendrę, starty ser i paski tortilli. Smaż do momentu, aż jaja będą w pełni ścięte (ale nie suche), a następnie zdejmij patelnię z ognia.
5. Udekoruj pokrojonym w kostkę pomidorem, dodatkową kolendrą, kawałkami awokado.

KOTLINA NATURY TO MARKA WYBORNÝCH JAJ Z CHOWU EKOLÓGICZNEGO, WOLNEGO WYBIEGU, ŚCÍÓŁKOWEGO, A TAKŻE ZNOSZONYCH PRZEZ KURY ZIELONONÓŻKI.

WIĘCEJ PRZEPISÓW ZNAJDZIESZ NA:

[WWW.KOTLINANATURY.PL](http://WWW.KOTLINANATURY.PL)