

Proteinowe tacosy

czas: 20 minut

ilość: 6 porcji

poziom: 0

Składniki:

- 1 opakowanie małych pszennych tortilli
- 6 jaj Kotliny Natury
- 1 opakowanie sera feta
- 1 pęczek dymki
- 1 pęczek kolendry
- 3 rzodkiewki
- olej roślinny
- 2 awokado
- 1 limonka

do smaku:

- sos sriracha
- sól i pieprz

Przygotowanie

1. Ugotuj sześć jaj na miękko- włóż jaja do garnka z zimną wodą, doprowadź wodę do wrzenia i gotuj 4 minuty. Po ugotowaniu, zalej jaja zimną wodą, aby zatrzymać proces gotowania i obierz. Ugotowane jaja włóż do miski i rozgnieć tłuczkiem do ziemniaków. Dodaj pokruszony ser feta i dopraw do smaku.
2. Na patelni podsmaż w całości dymkę, ma zbrązowieć. Pokrój awokado i rzodkiewkę w plasterki oraz limonkę w tódeczki.
3. Podgrzej tacosy na patelni z odrobiną oleju. Na ciepłe tacosy nałóż pastę z jaja i fety, następnie dymkę, awokado i rzodkiewkę. Całość posyp kolendrą, polej odrobiną sosu sriracha, złóż na pół i smacznego!

Kotlina Natury położona jest u Podnóża Sudetów. To prosto stąd na Twój stół trafiają jaja z chowu ekologicznego, wolnego wybiego, a także te znoszone przez kury zielonoożki.



więcej przepisów znajdziesz na:
www.kotlinanatury.pl