

Jajeczne tacos

z awokado i pomidorami



🕒 5 minut

SKŁADNIKI:

- 4 tortille kukurydziane
- 4 jajka
- 1 awokado, pokrojone w plasterki
- 1 pomidor, pokrojony w kostkę
- 1/4 cebuli czerwonej, drobno posiekanej
- Sok z 1/2 limonki
- Kilka gałązek świeżej kolendry, posiekanej
- Sól i pieprz do smaku
- Oliwa z oliwek do smażenia

PRZYZRZĄDZANIE:

1. Rozgrzej tortille kukurydziane na suchej patelni przez kilka sekund z każdej strony, aby stały się elastyczne.
2. W małej misce roztrzep jajka i dopraw solą oraz pieprzem.
3. Na średnim ogniu, na patelni z dodatkiem oliwy z oliwek, usmaż jajka na jajeczne omlety.
4. Na każdej tortilli umieść omleta i przygotowane wcześniej plasterki awokado, kostki pomidora oraz posiekaną cebulę czerwoną.
5. Skrop tacos sokiem z limonki i posyp kolendrą.
6. Zwiń tortille, aby utworzyć tacos.
7. Powtórz te kroki dla pozostałych tortilli.
8. Podawaj jajeczne tacos jako smaczne i pożywne śniadanie.

Kapustne placuszki

z jabłkami



 20 minut

SKŁADNIKI:

- 2 szklanki startej kapusty
- 1 średnie jabłko, starte
- 1/2 szklanki mąki pszennej
- 2 jajka
- 1/4 szklanki mleka
- 1 łyżka posiekanego koperku
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- Sól i pieprz do smaku
- Olej roślinny do smażenia

PRZYZRĄDZANIE:

1. W misce wymieszaj startą kapustę, starte jabłko, mąkę, jajka, mleko, koperek, proszek do pieczenia, sól i pieprz.
2. Na rozgrzaną patelnię z odrobiną oleju nakładaj porcje ciasta (ok. 2 łyżki na placuszek) i delikatnie rozprowadź je na patelni.
3. Smaż placuszki na średnim ogniu z obu stron, aż staną się lekko złociste.
4. Podawaj kapustne placuszki z ulubionym sosem lub jogurtem.