

Proteinski quiche u tortilji



VRIJEME PRIPREME
< 30 min



BROJ PORCIJA
2 osobe

Sastojci

- 1 K Plus proteinska tortilja
- 3 K Plus jaja
- 1 žlica Active Zone posnog sira
- 40 g baby špinata
- 40 g paprike
- 1 mladi luk
- 40 g K Plus Aretos bijelog sira
- sol



Skeniraj za prikaz na web stranici



Zagrijte pećnicu na 180 °C.

Pripremite posudu za pečenje (kalup od 20 cm) i obložite je tortiljom tako da rubovi lagano prelaze preko stijenki.

U zdjeli umutite jaja i posni sir, posolite po ukusu. Dodajte Aretos sir, špinat, papriku i mladi luk na tortilju. Ulijte smjesu s jajima u tortilju u kalupu, pazeći da se ravnomjerno rasporedi.

Pecite oko 20 minuta, ili dok jaja ne očvrstu i površina dobije zlatnu boju.

Dobar tek!