

## Tarta na spodzie z tortilli

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 30 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 538 kcal \ B-43 g \ T-25 g \ W-33 g \ Bł-6 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 152 kcal \ B-12 g \ T-7 g \ W-9 g \ Bł-2 g

### Składniki

- ✓ tortilla pełnoziarnista – 2 sztuki (124 g)
- ✓ ser mozzarella, tarty – 4 łyżki (50 g)
- ✓ ser cheddar, tarty – 2 łyżki (30 g)
- ✓ szpinak, świeży – 2 garście (60 g)
- ✓ tuńczyk w oleju – 1 opakowanie (120 g)
- ✓ czerwona cebula – 1/4 sztuki (20 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (150 g)
- ✓ jajo – 3 sztuki (150 g)
- ✓ oregano – 1/3 łyżeczki
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku

### Przygotowanie

1. Na dnie naczynia ułóż placek tortilli i posyp częścią sera mozzarella oraz cheddarem, Przykryj kolejnym plackiem.
2. Na tortilli ułóż szpinak, dorzuć pokrojoną cebulę, odsączonego tuńczyka. Wbi jajka, dorzuć poprzekrajane pomidory i całość posyp resztą serów.
3. Dopraw solą, pieprzem i oregano.
4. Zapiekaj w 200 C przez około 20-25 minut (w zależności od tego czy wolisz jaja ścięte, czy na miękko).

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/tarta-na-spodzie-z-tortilli/>