

Tortilla mit Paprika und Schinken

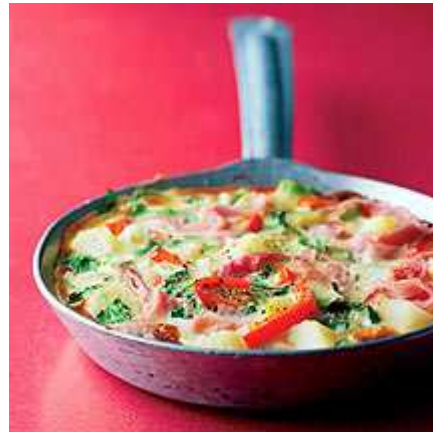
POINTS® Wert: 6

Portionen: 1

Zubereitungsdauer: 10 min

Garzeit: 15 min

Der Klassiker aus der spanischen Küche wird mit einem gemischten Salat zum leichten Mittagessen.



Zutaten

2 Sprüher Cooking Spray
1/4 rote Paprika, in Stücken
2 Frühlingszwiebeln, gehackt
1 Hand voll Kresse, gehackt
100 g Kartoffeln, gekocht, in Stücken
25 g Schinken, gekocht
2 Eier
2 EL Milch, fettarm, 1,5 % Fett
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen

Anleitung

- Eine kleine Teflonpfanne mit dem Kochspray einsprühen. Paprika und Frühlingszwiebel hinzufügen und 2 min. anbraten. Kresse hinzugeben und kurz unterrühren.
- Pfanne von der Hitze nehmen und mit Kartoffeln auslegen. Den Schinken draufgeben.
- Eier und Milch in einer Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Pfanne geben. Auf niedriger Hitze etwa 4 – 5 min. stocken lassen.
- Mit einem scharfen Messer die Tortilla am Rand von der Pfanne lösen. Vorsichtig auf einen Teller heben und mit einem gemischten Salat servieren