

Gemüse-Tortilla



Etwas Gemüse, Käse und Eier, mehr braucht es nicht um aus Resten eine Mahlzeit zu kochen.

Zutaten:	Zubereitung:
Gemüse nach Wahl und Verfügbarkeit: z. Bsp. Möhren, Zucchini, Kürbis, übrige gekochte Kartoffeln, Erbsen, Paprika usw.	rohe Möhren, Kürbis und Zucchini werden fein geraspelt, gekochte Kartoffeln und Paprika in Scheiben geschnitten. Für die Tortilla kann eines oder mehrere Gemüse verwendet werden.
1 Zwiebel	fein hacken, zusammen mit dem Gemüse in einer Pfanne mit
Öl	anrösten.
etwas gekochten oder rohen Schinken (oder Beides) oder Salami (im Original verwendet man Chorizo eine Spanische luftgetrocknete Paprikasalami)	in Würfel oder Streifen schneiden und zugeben.

100 g geriebenen Manchego-Käse (Spanischer Hartkäse) oder anderen Hartkäse	über das Gemüse streuen.
6-7 Eier	in eine Schüssel aufschlagen
mit Salz, Pfeffer nach Belieben Cayennepfeffer oder eine klein gehackte Chilischote	würzen, mit einer Gabel verquirlen und über das Gemüse geben. Die Pfanne in das Backrohr stellen.

Temperatur:	180 Grad Umluft
Backzeit:	backen, bis das Ei gestockt ist.

nach Belieben Schnittlauch oder Petersilie	fein gehackt über die Tortilla geben.
---	--

Dazu schmeckt Brot und ein Blattsalat