

Omelette roulée et sa tortillas tomate

Omelette aux pousses d'épinard roulée dans une tortillas de blé à la tomate, accompagnée de pousse de salade, guacamole.



Mise en place

La veille au soir mettre en décongélation la tortillas de blé et le guacamole en froid positif.
Laver et préparer les feuilles d'épinards.
Laver et couper en deux les tomates cerises.
Laver et hacher le persil.
Eplucher l'oignon rouge et l'émincer.

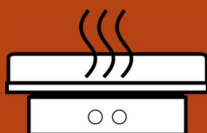
Mise en oeuvre

Casser les oeufs dans un saladier, ajouter le lait, sel et poivre et bien fouetter l'ensemble à la fourchette.
Ajouter le mélange d'oignons et poivrons hachés grossièrement et mélanger.
Dans une poêle chaude ou sauteuse poser la tortillas et ajouter les oeufs, cuire l'ensemble et refermer ensuite la tortillas en laissant ouvert les deux extrémités.
Dresser avec les feuilles d'épinards assaisonnées de sauce ranch, les tomates cerises et les oignons rouges.

Ingrédients	Code SDV	Poids Net
TORTILLAS DE BLÉ AROMATISÉES TOMATE	6594	1 pces
GUACAMOLE EXTREME SUPREME 1 kg	7192	30 g
RANCH SALAD SAUCE	4343	10 g
MELANGE POIVRONS & OIGNONS GRILLES	7032	30 g
Oeuf		3 pces
Lait		5 ml
Feuilles Epinards		30 g
Tomates cerises		30 g
Citron vert		0.2 pces
Oignons rouges		10 g



Plats



Plancha