**Tortilla z batatów**

**Składniki dla 4 osób:**

400 g batatów z Północnej Karoliny

350 g cukinii

8 dymek

8 łodyg pietruszki

6 jajek (w rozmiarze M)

2 łyżki mleka

20 g tartego parmezanu

Sól, pieprz, gałka muszkatołowa

2 łyżeczki drobno startej skórki z organicznej cytryny

1 łyżeczka suszonych płatków chili

2 łyżki oliwy z oliwek

Ewentualnie 4 plasterki szynki Serrano

1. Rozgrzać piekarnik do temperatury 220 °C (termoobieg nie jest zalecany). Bataty umyć, obrać, pokroić na kostki o wielkości 2 cm. Umyć cukinię i pokroić na kawałki o długości 2 cm. Umyć dymki i pokroić na kawałki o długości 1 cm. Posiekać natkę pietruszki.
2. Wymieszać trzepaczką jajka z mlekiem. Dodać parmezan i jedną trzecią pietruszki. Przyprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Pozostałą pietruszkę zmieszać ze skórką z cytryny i płatkami chili.
3. Rozgrzać olej w patelni powlekanej żaroodpornej. Smażyć bataty na średnim ogniu przez 6 minut. Dodać cukinię i dymki, smażyć przez kolejne 2 minuty. Przyprawić warzywa solą i pieprzem. Zalać mlekiem wymieszanym z jajkami i ścinać przez 1 minutę. Następnie wstawić tortillę do gorącego piekarnika na środkową półkę na 15-20 minut.
4. Ostudzić tortillę, ostrożnie wyjąć z patelni i pokroić na kawałki. Posypać mieszanką pietruszki i według uznania przybrać szynką Serrano. Tortillę można podawać na ciepło lub na zimno.

**Czas przygotowania:** 45 minut

**Wartość odżywcza (bez szynki) na porcję:**

Energia: 323 kcal/1348 kJ

Białko: 16,5 g

Tłuszcz: 16 g

Węglowodany: 26 g