**Hiszpańska tortilla ze słodkimi ziemniakami**

****

**Składniki na 4 porcje:**

400 g słodkich ziemniaków

350 g cukinii

8 cebulek dymek

8 gałązek pietruszki

6 jajek (średniej wielkości)

2 łyżki mleka

20 g drobno startego parmezanu

sól, pieprz, gałka muszkatołowa

2 łyżeczki drobno startej skórki z cytryny

1 łyżeczka suszonego chili

2 łyżki oliwy z oliwek

opcjonalnie 4 plastry szynki Serrano

1. Rozgrzać piekarnik do 220°C (lepiej nie używać konwekcji). Słodkie ziemniaki obrać i pokroić   
   w 2 cm kostkę. Cukinię umyć i także pokroić w 2 cm kostkę. Umyć cebulki, białe i jasnozielone części pokroić ukośnie na 1 cm kawałki. Oberwać i posiekać listki kolendry.
2. Wymieszać jajka i mleko. Dodać parmezan oraz 1/3 pietruszki. Doprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Wymieszać pozostałą pietruszkę ze skórką z cytryny oraz chili i odstawić.
3. Rozgrzać olej na teflonowej patelni, którą można wstawiać do piekarnika i smażyć słodkie ziemniaki przez 6 minut (na średnim ogniu). Dodać cebulki i cukinię, smażyć razem przez kolejne 2 minuty. Doprawić warzywa odrobiną soli i pieprzu. Zalać mlekiem z jajkami i zostawić na minutę. Następnie wstawić patelnię do piekarnika i piec przez 15 - 20 minut.
4. Poczekać aż tortilla trochę przestygnie, a następnie wyjąć z patelni i ostrożnie pokroić. Posypać szczypiorkiem, ewentualnie położyć na wierzchu Serrano. Można podawać na ciepło lub na zimno.

**Czas przygotowania:** 45 minut

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

Wartość energetyczna: 323 kcal / 1348 kJ

Białko: 16,5 g

Tłuszcze: 16 g

Węglowodany: 26 g