**Swojska egzotyka, czyli warstwowa tortilla z szynką,
jajkiem i warzywami**

*Tortilla to rodzaj płaskiego, okrągłego placka, który powstał w Ameryce Południowej i stanowi doskonałą bazę do tworzenia innych potraw. Dlatego proponujemy połączyć jego egzotykę ze słowiańskimi składnikami i stworzyć jedyną w swoim rodzaju warstwową tortillę z szynką i jajkiem.*

Placki tortillowe podobno już 12 tysięcy lat temu znane były w najstarszych cywilizacjach Ameryki Południowej, czyli Majów i Azteków. Kukurydza (a właściwie mąka), z której placki są wypiekane, stanowi niezwykle ważną kulturowo i religijnie roślinę dla tamtego obszaru geograficznego. Obecnie tortille są produkowane także z pszenicy i cieszą się ogromną popularnością na całym świecie, także w Polsce.

W porównaniu do innych produktów piekarniczych tortilla nie jest szczególnie kaloryczna (ok. 325 kcal), dlatego duże znaczenie mają dodatki, z którymi połączymy ten placek. Zamiast tłustego mięsa i sosów na bazie majonezu, warto zatem sięgnąć po zdrowe dodatki, bogate w składniki odżywcze i witaminy. W naszej warstwowej tortilli jest dużo warzyw i pożywna szynka, jednak jej podstawę stanowią jajka. To smaczny i wartościowy dodatek.

- Jajka dostarczają nam dużo pełnowartościowego, łatwo przyswajalnego białka – mówi Tomasz Jokiel z Ferm Drobiu Jokiel. - Jedno zawiera ok. 6 gram białka i ma 75 kcal. Ale to nie wszystko, bo jajka mają też wiele składników mineralnych i witamin. Jajko to źródło witamin A, E, D, K, z grupy B (B1, B2, B12) oraz kwasu pantotenowego. Ze składników mineralnych w jajku występują: magnez, żelazo, jod, potas, wapń, fosfor, sód, cynk, fluor, krzem, miedź, selen, mangan i siarka. Są też kwasy Omega-3.

**Warstwowa tortilla z szynką, jajkiem i warzywami**

**Składniki:**

12 jaj z M lub L Fermy Drobiu Jokiel

3 tortille pszenne

400 g szynki

0,5 czerwonej papryki

1 puszka kukurydzy,

1 mozzarella w kulce,

świeże zioła (bazylia, oregano, szczypior)

kilka pomidorków koktajlowych

**Sposób przygotowania:**

Okrągłą blaszkę smarujemy oliwą i układamy w niej pierwszą tortillę. Rozbijamy na nią 4 jaja, rozmieszczając tak, by trzymały się stabilnie na swoich miejscach. Można przytrzymać je za pomocą wykałaczek wbitych w żółtka.

Szynkę kroimy w kostkę i rozmieszczamy na pierwszej warstwie białka, posypując jednocześnie ziołami oraz omijając żółtka, aby się nie rozlały. Kładziemy drugą tortillę i powtarzamy czynności, dodając jeszcze pokrojoną w kostkę paprykę, kukurydzę i mozzarellę. Na wierzch dajemy trzecią warstwę, tym razem pokrywając ją jedynie pokrojoną w plastry mozzarellą.

Blachę z daniem wkładamy do piekarnika rozgrzanego wcześniej do 180 stopni i pieczemy ok. 20 minut z termoobiegiem. Jednocześnie na patelni smażymy cztery jaja sadzone w taki sposób, aby żółtko było lekko płynne. Po wyjęciu tortilli z piekarnika układamy na górze jaja wraz z przekrojonymi na pół pomidorkami koktajlowymi oraz przyozdabiamy świeżymi ziołami.

Pozostało już tylko pokroić danie i je zjeść. Smacznego!

**Fermy Drobiu Jokiel** to rodzinna polska firma od ponad 30 lat zajmująca się profesjonalną produkcją jaj konsumpcyjnych, mająca swoją siedzibę we Wroniawach koło Wolsztyna w woj. wielkopolskim. Jakość jaj z Ferm Drobiu Jokiel jest zagwarantowana przez kompleksową kontrolę na wszystkich etapach produkcji. Cały proces od początku do końca przebiega wewnątrz firmy, począwszy od wyhodowania kur niosek, przez produkcję jaj, do ich pakowania i dystrybucji. Na Fermach Drobiu Jokiel każdego dnia 190 tys. kur znosi ponad 170 tys. jaj. Nioski karmione są pełnowartościowymi ziarnami zbóż i piją wodę z czystego, lokalnego ujęcia. Producent działa zgodnie ze standardami GMP (Good Manufacturing Practice). www.fdjokiel.pl