



1
Нарежь лук и зелень.
Томат порежь дольками, удали из каждой дольки сердцевину с семенами. Оставшуюся часть томатов нарежь небольшими кубиками.



2
Натри сыры - моцареллу и чеддер - на крупной терке.



3
Смешай все овощи и зелень в глубокой миске, добавь к ним немного паприки (если не любишь лук и специи, можно обойтись без них). Одно яйцо разбей в отдельную миску, взбей вилкой и посоли – в яйце не должно остаться отдельно желтка и белка. Позже нужно будет проделать это с яйцом для второго сэндвича.



4
Поставь сковороду разогреваться на небольшом нагреве. Дай ей 1-2 минуты, налей немного растительного масла и вылей на сковороду одно взбитое яйцо.



5
Когда яйцо схватится и начнет превращаться в омлет - выложи на него лепешку тортилью. Теперь важная задача – нужно все вместе перевернуть: тортилья должна оказаться внизу, а яйцо сверху.



6
Посыпь омлет половиной всего тертого сыра. Сверху на половину омлета выложи часть смешанных овощей.

Позже проделай все то же самое со второй лепешкой.



7
Сложи тортилью пополам. Еще 1-2 минутки прогрей на сковороде, чтобы сыр расплавился, а тортилья подрумянилась. Готовый сэндвич разрежь на части и готово!

СУПЕРСИЛА: НАРЕЗАТЬ ЛУК И НЕ ЗАПЛАКАТЬ

Наверное, ты слышал, что чистка лука заставляет плакать. Все дело в химии: стоит разрезать или раздавить луковицу, как вещества, содержащиеся внутри нее, выделяются в виде газа и раздражают слезные железы.

Вот несколько лайфхаков, которые помогут с этим справиться:

• Перед нарезкой положи луковицу на несколько минут в морозильную камеру – после этого лук не заставит проливать слезы.

• Когда режешь лук, можешь пару раз смочить луковицу холодной водой.

• Присыпь солью разделочную доску, на которой будешь резать лук.

