



SANDVIS CU OMLETA SI TON



Un mic dejun complet intr-un singur sandvis.

Ingrediente pentru 2 portii:

142g ton Calvo pentru sandvis in ulei vegetal;
2 oua
5 fire de ceapa verde;
sare;
piper;
oregano uscat;
4 felii de paine cu seminte;
2 felii de mozzarella

Preparare:

Se bat ouale, se adauga oregano uscat si se omogenizeaza compozitia. Se presara sare si piper dupa gust. Se prepara omleta intr-o tigaie antiaderenta si se imparte in doua parti egale. Se ia o felie de paine cu seminte si se aseaza cateva bucati de mozzarella, jumatate din omleta, jumatate din cantitatea de ton (tonul sa fie scurs de ulei) si se presara ceapa verde taiata. Daca se doreste, se poate acoperi cu cealalta felie de paine. Se procedeaza identic si cu cea de-a doua portie, utilizand restul ingredientelor ramase.