

Tortilla, koolhydraatarm

Tortilla maar dan een koolhydraatarme variant. Geen aardappels en deze vervangen door geroosterde pompoen. Door de toevoeging van pikante worstjes heb je verder niet veel specerijen nodig. Omdat worst nogal veel vet bevat laat ik deze altijd uitlekken op een stuk keukenpapier, scheelt een hoop kcal.

Lekker als hapje op een buffet.

Voor 10-12 hapjes

Bereidingstijd: <30 minuten

Ingrediënten

- 1/2 (hokkaido) pompoen
- 1 flinke preistengel
- 1 a 2 paprika's
- 2 pikante worstjes (bijvoorbeeld turkse worstjes) = ongeveer 150 gram
- Olijfolie
- 5 eieren
- Peper/zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220 graden. Leg een stuk bakpapier op de bakplaat.

Schil de pompoen, verwijder de zaden en draden en snij alles in kleine blokjes.

Verdeel de pompoenblokjes over de bakplaat en druppel er een beetje (max 1 eetlepel) olijfolie over.

Voeg eventueel nog wat extra peper en zout toe.

Laat de pompoenblokjes in de oven voor ongeveer 20 minuten roosteren (pompoen bevat veel vocht, dit wil ik niet in mijn tortilla, door de pompoen te roosteren verdwijnt veel vocht en blijft het zachte vruchtvlees over).

Snij de pikante worstjes in kleine stukjes en bak de stukjes in een droge koekenpan.

Leg een stuk keukenpapier op een bord en als de stukjes worst gebakken zijn, laat deze dan uitlekken op het keukenpapier.

Snij ondertussen de prei in dunne ringen en de paprika's in blokjes.

Verwarm een klein beetje olijfolie en dezelfde koekenpan en bak de paprika's en prei.

Inmiddels zijn de pompoenblokjes geroosterd en deze kunnen ook bij het groentemengsel.

Hussel vervolgens de inmiddels uitgelekte stukjes worst weer door de groenten.

Kluts de eieren apart in een kom en giet deze over de groenten/worstjes.

Draai het vuur laag, deksel schuin op de pan en laat de eieren rustig stollen.

Snij de tortilla in kleine puntjes en serveer deze bij een lunch, tapasbuffet of als een hapje tijdens een feestje.