

ROLADKI Z TORTILLI Z PASTĄ JAJECZNĄ I AWOKADO



- Jajko 3 szt
- Musztarda 1 łyżeczka
- Jogurt naturalny lub grecki 1 łyżka
- Szczypiorek 2 łyżki
- Sól, pieprz do smaku
- 1 awokado miękkie
- 2-3 tortille pełnoziarniste
- Posiekany szczypiorek

Jajka ugotować na miękko.

Następnie obrać je, rozgnieść widelcem w miseczce, dodać musztardę, jogurt, obrane awokado, doprawić solą i pieprzem oraz posiekanym szczypiorkiem.

Gotową pastą posmarować tortille, zawinąć w rulon i pokroić na mniejsze kawałki.

Nabić je na wykałaczki.

Można także do środka dodać ogórka kiszzonego, sałatę zieloną lub rukolę.