ОБЯД

Миш-маш с тиквички, домати и яйца



Класическият миш-маш в детска версия с нежни тиквички и сочни домати. Ястие за малките, което ще накара цялото семейство да се събере на масата.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 15 мин **Общо:** 25 мин **Порции:** 2
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Яйца, Глутен

Съставки

- 2 средни тиквички
- 2 домата
- 3 яйца
- 2 с.л. зехтин
- 1 малка глава лук
- 1 скилидка чесън
- Щипка черен пипер (по желание)

Начин на приготвяне

1. Нарежете тиквичките на малки кубчета, а доматите на дребни парченца.
2. Накълцайте лука на ситно, а чесъна настъргайте.
3. Разбийте яйцата в купичка и ги разбъркайте добре.
4. Загрейте зехтина в тиган на среден огън.
5. Добавете лука и го задушете за 2-3 минути до омекване.
6. Прибавете чесъна и гответе още 30 секунди.
7. Добавете тиквичките и гответе 5 минути, докато омекнат.
8. Прибавете доматите и гответе още 3-4 минути.
9. Намалете силата на котлона и излейте разбитите яйца.
10. Разбъркайте внимателно и гответе още 2-3 минути, докато яйцата се сготвят напълно и не остане течен белтък.
11. Поръсете с черен пипер по желание и сервирайте веднага.

Съхранение

- Съхранявайте в хладилник до 2 дни.
- Затоплете внимателно в микровълнова печка или на тиган.

Съвети

- Можете да добавите щипка босилек за аромат.
- Поднесете с парче прясна питка или препечена филийка.
