



Продукти:

- 1 яйце
- 1 тиквичка (средна големина)
- сол
- зехтин

Приготвяне:

1. Тиквичката се обелва и нарязва на кубчета
2. Поставя се в нагорещения тиган с една чаена лъжичка зехтин
3. ...и се задушава в тигана...
4. Междувременно се взема едно яйце и се разбива добре
5. След като нарязаната тиквичка се задуши, се смесва с разбитото яйце и се добавя сол на вкус
6. След това сместа се връща в горещия тиган, като отново се добавя една чаена лъжичка зехтин
7. Държи се на огъня докато долната част на омлета стане златиста. Яйцето в горната част на омлета е възможно да е все още течено, но това не е проблем
8. След като едната страна на омлета е готова, съдържанието на тигана се обръща в чиния (чинията трябва да е с по-голям диаметър от тигана ;-P). По-умелите готвачи могат да обърнат омлета с подхвърляне във въздуха и да преминат към следващата стъпка от приготвянето 
9. След това омлетът се връща от чинията в тигана и се държи на огъня, докато и долната страна на омлета придобие златист цвят
10. Може да се сервира със свежа салата от домати, лук, лимон и черен пипер и филийка препечен хляб



Бележки:

1. Това е рецептата за испанската тортиля, като при нея, вместо тиквички, се използват картофи (и по желание лук), които също се задушават преди да се добавят към разбитото яйце.
2. Могат да се правят и други разновидности на този омлет, като например тиквичките могат да бъдат заменени с риба тон (консерва). Единствената разлика е, че рибата не се задушава, а се добавя директно към разбърканото яйце (след като се отдели марината ѝ).