



Omlet z warzywami

Omlet z warzywami to pełnowartościowy posiłek, na przykład śniadanie. Wystarczy, że w lodówce masz jajka, reszta jest kwestią przypadku. Do omletu możesz dodać: warzywa, ser, wędliny, suszone pomidory, oliwki czy pesto.

Najlepiej smakuje od razu po usmażeniu - jest puszysty i wilgotny.



przygotowanie
15 MIN



trudność
PROSTE



ilość porcji
1 PORCJA 324 G

SKŁADNIKI

- jajka 2 sztuki
- napój migdałowy/ mleko kokosowe 30 g
- 150 g dowolnych warzyw, np. : potarta cukinia, cebula, pieczarki, pomidory, suszone pomidory.
- 50 g dowolnego sera, np. : kozi, twaróg, mozzarella, feta
- ewentualnie zamiast sera: wędlina, wędzony tosoś, kietbasa
- na wierzch po usmażeniu: szpinak, rukola, rzodkiewka, szczypiorek, syrop balsamiczny, pesto
- sól, pieprz, ziola prowansalskie
- masło klarowane lub olej rzepakowy 4 g

Wartość odżywcza, 1 porcja:

Kcal: 288 B: 31 g T: 14 g W: 10 g

WYKONANIE

1

W misce zmieszaj jajka z mlekiem/ napojem migdałowym. Dodaj pokrojone, potarte warzywa, ser/ wędliny.

2

Jeśli używasz cebuli lub pieczarek, podsmaż je na maśle lub oleju.

3

Dodaj masę jajeczną. Smaż omlet z obu stron, aż do momentu ścięcia jaj. Możesz też przykryć patelnię pokrywką, bez konieczności przewracania omleta na drugą stronę.

4

Dodaj masę jajeczną. Smaż omlet z obu stron, aż do momentu ścięcia jaj. Możesz też przykryć patelnię pokrywką, bez konieczności przewracania omleta na drugą stronę.

5

Po przełożeniu omleta na talerz, dodaj na wierzch ulubione dodatki.