



Omlet z warzywami i kozim serem

★★★★★ (43)

15 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

375 kcal / 1 porcję (342 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 109.77 kcal 5.49%	Białko 6.07 g 12.14%	Węglowod. 6.33 g 2.34%	Tłuszcze 7.63 g 10.9%	Błonnik 1.95 g 7.8%	GDA 5.49 %
---	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 5g (½ łyżki stołowej)
- Szparagi - 120g (½ garści)
- Szpinak młody - 25g (garść)
- Pomidor suszony w oleju - 60g (3 plastry)
- Ser kozi pleśniowy - 10g (plaster)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Cebula - 20g (¼ sztuki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Szparagi umyj, ułam zdrewniałe końce, a następnie pokrój. Cebulę obierz i pokrój w drobną kostkę. Szpinak dokładnie umyj i osusz.

KROK 2: Rozbij jajka, dopraw solą, pieprzem i roztrzep. Ser kozi pokrój w drobną kostkę, a suszone pomidory w paski.

KROK 3: Na patelni wlej olej i rozgrzej go. Następnie dodaj cebulkę i smaż do momentu jej zeszklenia. Wsyp pokrojone szparagi, szpinak oraz suszone pomidory i smaż przez ok. 8 minut.

KROK 4: Na patelni wylej jajka i dodaj ser kozi. Danie przykryj i smaż na małym ogniu do momentu aż wierzchnia część omleta się zetnie.

Smacznego!

