



Zielony omlet z warzywami i szpinakiem

★★★★★(10)



10 minut



1-2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

257 kcal / 1 porcję (232 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 111.01 kcal 5.55%	Białko 7.11 g 14.22%	Węglowod. 6.96 g 2.58%	Tłuszcze 6.54 g 9.34%	Błonnik 0.91 g 3.64%	GDA 5.55 %
---	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Cukinia - 50g
- Pomidor suszony - 21g (3 sztuki)
- Koperek siekany - 8g (łyżka stołowa)
- Szcypiorek siekany - 5g (łyżka stołowa)
- Szpinak świeży - 30g
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Papryczka chili - 10g (½ sztuki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 5g (½ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Do miseczki zetrzyj umytą cukinię na tarce o dużych oczkach. Dodaj posiekany koper, szczypiorek, suszone pomidory. Do całości wybij jaja i roztrzep energicznie widelem do powstania puszystej masy. Dopraw ją do smaku solą, pieprzem, bazylią oraz chili.

KROK 2: Na patelni naleśnikową wylej łyżeczkę oleju rzepakowego. Dokładnie natłuść nią całą powierzchnię patelni. Gdy będzie już nagrzana, wylej jednym krótkim ruchem masę warzywno-jajeczną i rozprowadź ją równomiernie po całej patelni.

KROK 3: Po upływie 2-3 minut przerzuć ostrożnie omlet na drugą stronę i nałóż na jego wierzch umyte liście szpinaku. Posól go troszeczkę. Przykręć ogień. Smaż kolejne 2-3 minuty i przełóż danie na talerz.

KROK 4: Omlet skrop delikatnie octem balsamicznym tworząc delikatne niewyraźne kółka.

Smacznego!

