

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Omlet ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i fetą](#)

## Omlet ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i fetą

★★★★★(2)



15 minut



1 osoba



łatwy

### Wartości odżywcze

**775 kcal** / 1 porcję (219 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

**353.95 kcal**

17.7%



Białko

**19.86 g**

39.72%



Węglowod.

**16.18 g**

5.99%



Tłuszcze

**25.59 g**

36.56%



Błonnik

**4.57 g**

18.28%

**GDA****17.7%**

### Składniki

- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Masło ekstra - 5g (łyżeczka)
- Szpinak świeży - 25g
- Ser Feta - 20g (½ porcji)
- Pomidor suszony w oleju - 60g (3 plastry)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Kurkuma - 2.5g
- Bazylia świeża - 5g (gałązka)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Jaja rozmieszaj z kurkumą. Pomidory pokrój w kawałki, szpinak lekko rozdrobnij, fetę pokrój w kostkę.

**KROK 2:** Na dużej patelni rozgrzej masło. Wylej masę jajeczną i kiedy lekko się zetnie, na wierzch całego omleta po kolei wyłóż połowę wszystkich składników. Złóż omlet na pół i podsmażaj jeszcze trochę.

**KROK 3:** Gotowy omlet wyłóż na talerz i udekoruj resztą pomidorów i bazylią.

Smacznego!

