



Omlet z warzywami i kozim serem

★★★★★ (49)



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%



Składniki

- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 5g (½ łyżki stołowej)
- Szparagi - 120g (⅓ garści)
- Szpinak młody - 25g (garść)
- Pomidor suszony w oleju - 60g (3 plastry)
- Ser kozí pleśniowy - 10g (plaster)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Cebula - 20g (¼ sztuki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Szparagi umyj, utam 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 kozí pokrój w drobną kostkę, a suszone pomidory w paski.

KROK 3: Na patelnię 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 patelnię wylej jajka i dodaj ser kozí. Danie przykryj i smaż na małym ogniu do momentu aż wierzchnia część omleta się zetnie.

Smacznego!

