



Zielony omlet z warzywami i szpinakiem

★★★★★ (11)



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 %



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 roztrep energicznie widelcem do powstania puszystej masy. Dopraw ją do smaku solą, pieprzem, bazylią oraz chili.

KROK 2: Na patelnię naleśnikową wylej łyżeczkę oleju rzepakowego. Dokładnie natłuszc 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!

