

# Brokolicové omelety



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 40min , Porce: 4

**746** kalorií , **17 g** cukrů , **49 g** tuků , **56 g** bílkovin

**Autor:** Evík

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/brokolicove-omelety>

## Příprava

Brokolici rozebereme na menší růžičky a uvaříme je v osolené vodě. Okurku oloupeme a nastrouháme do mísy. Přidáme k ní uvařenou brokolici, vejce, osolíme a opepříme je a důkladně promícháme. Z hmoty usmažíme na pánvi na oleji 4 omelety. Podáváme se zeleninovým salátem.

## Ingredience

- 800 g brokolice
- 4 vejce
- 1/2 salátové okurky
- 1 lžíce petrželové nati
- 4 lžičky slunečnicového oleje
- špetka soli
- špetka pepře

## Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Zelenina, Vegetarián, Svačinka

