

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 opeříme 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 lžice petrželové nati
- ✓ 4 lžičky slunečnicového oleje
- ✓ špetka soli
- ✓ špetka pepře

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Zelenina, Vegetarián, Svačinka

