

# Chřestová omeleta



Obtížnost:

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 35min  
Celkový čas: 40min , Porce: 1

96 kalorií , 0 g cukrů , 5 g tuků , 7 g bílkovin

Autor: Kateřina Růžičková

Odkaz: <https://srecepty.cz/chrestova-omeleta>

## Příprava

Jemně pokrájený vařený chřest osmahneme na tuku, zalijeme osoleným vejcem a necháme ztuhnout. Podáváme se zelenou natí.

## Ingredience

- ✓ 70 g chřestu
- ✓ 1 vejce
- ✓ špetka soli
- ✓ 5 g tuku

## Kategorie

Finančně nenáročné, Mléčné výrobky a vejce , Zelenina, Rychlovka, Hlavní chod

