

Lehká omeleta



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 5min
Celkový čas: 15min , Porce: 1

316 kalorií , **0 g** cukrů , **23 g** tuků , **25 g** bílkovin

Autor: Zuzana Mellenová

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

Příprava

Vejsce rozšleháme se solí a pórkem či cibulkou nasekanou najemno. Na rozpálený olej tuto směs vlijeme a usmažíme z obou stran. Na talíři posypeme omeletu čerstvou strouhanou mrkví a tvrdým sýrem.

Ingredience

- 2 vejce
- kousek pórků či jarní cibulky
- špetka soli
- 1 lžička olivového oleje
- 1 mrkev
- 50 g eidamu (Edamu)

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Rychlovka, Chudý student, Snídaně