

Omeleta s avokádem a řasou nori



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 0min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 0min , Porce: 1

188 kalorií , **0 g** cukrů , **14 g** tuků , **13 g** bílkovin

Autor: Lucie

Odkaz: <https://srecepty.cz/omeleta-s-avokadem-a-rasou-nori>

Příprava

Na nepřilnavou vlašnou pánev rozklepneme 2 vejce a trošku ghí (přepuštěné máslo). Rozmícháme vařečkou, jak se pánev zahřívá na střední teplotu a necháme opékat. Avokádo nakrájíme na plátky a rozložíme na vejce. Celou omeletu posypeme směsí z opražené nori řasy, sezamového semínka a maldonské soli.

Opékáme podle chuti a preference tepelné úpravy vajec (někdo třeba rád omeletu úplně vypraženou, já mám ráda, když je trochu vláčnější - tak nějak nedodělaná). Vrch můžete posypat nahrubo drcenými kešu oříšky. A to je

Ingredience

- 2 ks vejce
- 1 ks avokádo
- 1 ks Řasa nori
- 1 špetka soli
- 1 lžička sezamu
- 1 hrst kešu ořechů

Kategorie

Štíhlá slečna, Snídaně, Svačinka

Tip k receptu

Směs nori se sezamem a solí je dokonalé dochucovadlo salátů, nudlů, fit bowls nebo všemožných vaječných variací.

