

# Omeleta s krevetami a špenátem na česneku



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 15min  
Celkový čas: 25min , Porce: 2

183 kalorií , 0 g cukrů , 2 g tuků , 35 g bílkovin

Autor: JisovaV

Odkaz: <https://srecepty.cz/omeleta-s-krevetami-a-spenatem-na-cesneku>

## Příprava

Na pánvi zlehka orestujeme česnek nakrájený na plátky, přidáme krevety a opékáme přibližně 2 minuty. Opatrně vmícháme špenát a podle chuti opeříme. Společně restujeme další 3 minuty, dokud se nevypaří voda, kterou pustily krevety. Ve chvíli, kdy krevety zrudnou, je směs špenátu a krevet hotová. V misce si rozšleháme vejce a na pánvi z nich připravíme nadýchanou omeletu, kterou směsí naplníme a můžeme podávat.

## Ingredience

- ✓ 1 špetka sůl
- ✓
- ✓ 2 stroužek česnek
- ✓ 125 g Baby špenát
- ✓ 200 g kreveta
- ✓ 1 špetka pepř

## Kategorie

Jídlo na každý den

