

Omeleta s medvědím česnekem



Obtížnost:

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 20min , Porce: 2

356 kalorií , 1 g cukrů , 27 g tuků , 24 g bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/omeleta-s-medvedim-cesnekem>

Příprava

Vejce rozšleháme, přidáme nakrájenou slaninku, smícháme s nakrájeným medvědím česnekem, osolíme a opepříme dle vlastní chuti.

Na rozpálenou pánev přidáme kousek másla a vlijeme připravenou vaječnou směs. Plamen stáhneme na minimum a necháme pod pokličkou dokud omeleta neztuhne.

Odlepíme okraje a opatrně sesuneme na talíř. Omeletu rozkrojíme na půl a talíř doplníme rukolou zakápnutou olivovým olejem.



Tip k receptu

Recept můžete vylepšit přidáním cherry rajčátek anebo omeletu posypat sýrem. Medvědí česnek můžete nahradit špenátem.



Ingredience

- ✓ 3 špetky soli
- ✓ 3 kapky olivového oleje
- ✓ 1 hrst rukoly
- ✓ 5 listů medvědího česneku
- ✓ 4 ks vejce
- ✓ 1 lžička másla
- ✓ 2 plátky anglické slaniny
- ✓ 3 špetky pepře

Kategorie

Obyčejný den, Mléčné výrobky a vejce , Rychlovka