

Omeleta se sýrem, pečenou paprikou a cuketou



Obtížnost: 

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

1265 kalorií , 1 g cukrů , 83 g tuků , 56 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/omeleta-se-syrem-pecenou-paprikou-a-cuketou>

Příprava

Vejce vyšleháme s polohrubou moukou, nasekanými bylinkami, solí, pepřem. Plech vyložíme pečícím papírem, zakapeme olejem a nalijeme na něj vaječnou směs. Pečeme 8 minut na 180 °C. Papriku pečeme 15 minut na 180 °C, poté necháme zapařit v sáčku a oloupeme. Cuketu nakrájíme škrabkou na podélné pruhy, osolíme, opepříme a opečeme na pánvi (nejlépe grilovací). Vychladlou vaječnou směs položíme i s pečícím papírem na rovnou plochu a dvě třetiny jí zaskládáme cuketou, paprikou a nadrobeným sýrem. Zarolujeme a pečeme ještě 5 minut v troubě. Podáváme nakrájené na 2 cm tlusté kolečka.



Tip k receptu

Pro nevegetariány přidáme plátky šunky.



Ingredience

- ✓ 1 ks papriky (kapie)
- ✓ 1 ks cukety
- ✓ 6 ks vejce
- ✓ 6 lžíc polohrubé mouky
- ✓ 100 g balkánského sýru
- ✓ 1 lžička soli
- ✓ 1/2 lžičky pepře
- ✓ 2 lžíce slunečnicového oleje
- ✓ 1 lžička petrželové natě
- ✓ 1 lžička tymiánu (Mateřídouška obecná)

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Hlavní chod