

Řecká omeleta



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 25min , Porce: 6

1185 kalorií , **3 g** cukrů , **92 g** tuků , **80 g** bílkovin

Autor: sonizna

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

Příprava

Petrželku nasekáme, cibuli nakrájíme na tenké měsíčky, olivy na plátky, rajčata na kostičky a fetu nastrouháme. Vejce prošleháme s petrželkou, solí a pepřem. Cibuli opečeme na oleji (trvá to asi 4 minuty), poté přidáme rajčata a olivy a minutu smažíme. Do směsi krátce zamícháme vejce (ale pozor, aby nám vznikla omeleta a ne míchaná vejce). Ještě horké posypeme fetou nakrájíme na porce a podáváme servírované z pánve.



Tip k receptu

Jednoduchá zdravá večeře, u které potřebujeme pouze jednu pánev.



Ingredience

- ✓ 10 vajec
- ✓ 1 cibule
- ✓ 3 rajčata
- ✓ 3 lžíce petrželové natě
- ✓ 2 lžíce olivového oleje
- ✓ 1 hrst oliv
- ✓ 1/2 lžičky soli
- ✓ 1/2 lžičky pepře
- ✓ 100 g fety

Kategorie

Obyčejný den, Řecká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Mléčné výrobky a vejce , Hlavní chod