

Těstovinová omeleta s kukuřicí



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 25min , Porce: 2

1495 kalorií , **15 g** cukrů , **61 g** tuků , **73 g** bílkovin

Autor: Kantarina

Odkaz: <https://srecepty.cz/testovinova-omeleta-s-kukurici>

Příprava

Na rozehřátý olej na pánvi vložíme kousky uvařené brokolice, uvařené těstoviny a kukuřici. Promícháme, pokapeme kečupem, zalijeme rozšlehanými vejci s trochou pepře, posypeme strouhaným sýrem a necháme zapékat, dokud nebudou vejce hotová. Ozdobíme okurkou a podáváme.

Ingredience

- ✓ 200 g uvařených těstovin
- ✓ 1 šálek sterilované kukuřice
- ✓ 100 g brokolice
- ✓ 2 lžičky kečupu
- ✓ 1 špetka pepře
- ✓ 100 g strouhaného sýra
- ✓ 3 ks vajec
- ✓ 1 lžička rostlinného oleje
- ✓ 2 ks sterilovaných okurek

Kategorie

Obyčejný den, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Zelenina, Rychlovka, Chudý student, Hlavní chod

