

# Zapečená zeleninová omeleta



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min  
Celkový čas: 40min , Porce: 4

**563** kalorií , **1 g** cukrů , **51 g** tuků , **24 g** bílkovin

**Autor:** mrak

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/zapecena-zeleninova-omeleta>

## Příprava

Do olejem vymazaného pekáče dáme plátky salámu, na to čtvrtky rajčat, pokrájenou papriku, osolíme, opepříme. Pekáč přikrejeme a dáme dusit do vyhřáté trouby. Pak zalijeme rozšlehaným vajíčkem, zasypeme sýrem. Pečeme dokud se vajíčko nesrazí. Posypeme zelenou petrželkou nebo pažitkou.

## Ingredience

- 4 ks paprika
- 4 ks rajče
- 4 ks vejce
- 20 dkg měkký salám
- 1 hrst Strouhaný sýr
- 2 lžíce slunečnicový olej
- sůl dle chuti
- pepř mletý

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod

