



## Zielony omlet z warzywami i szpinakiem

★★★★★ (11)

10 minut

1-2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**257 kcal** / 1 porcję (232 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>111.01 kcal</b> 5.55%	Białko <b>7.11 g</b> 14.22%	Węglowod. <b>6.96 g</b> 2.58%	Tłuszcze <b>6.54 g</b> 9.34%	Błonnik <b>0.91 g</b> 3.64%	<b>GDA</b> <b>5.55 %</b>
---	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Cukinia - 50g
- Pomidor suszony - 21g (3 sztuki)
- Koperek siekany - 8g (łyżka stołowa)
- Szcypiorek siekany - 5g (łyżka stołowa)
- Szpinak świeży - 30g
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Papryczka chili - 10g (1/2 sztuki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 5g (1/2 łyżki stołowej)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Do miseczki zetrzyj umytą cukinię na tarce o dużych oczkach. Dodaj posiekany koper, szczypiorek, suszone pomidory. Do całości wybij jaja i roztrzep energicznie widelcem do powstania puszystej masy. Dopraw ją do smaku solą, pieprzem, bazylią oraz chili.

**KROK 2:** Na patelni naleśnikową wylej łyżeczkę oleju rzepakowego. Dokładnie natłuść nią całą powierzchnię patelni. Gdy będzie już nagrzana, wylej je dnym krótkim ruchem masę warzywno-jajeczną i rozprowadź ją równomiernie po całej patelni.

**KROK 3:** Po upływie 2-3 minut przerzuć ostrożnie omlet na drugą stronę i nałóż na jego wierzch umyte liście szpinaku. Posól go troszeczkę. Przykręć ogień. Smaż kolejne 2-3 minuty i przełóż danie na talerz.

**KROK 4:** Omlet skrop delikatnie octem balsamicznym tworząc delikatne niewyraźne kółka.

Smacznego!

