



## Omlet z warzywami i kozim serem

★★★★★ (49)

15 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**375 kcal** / 1 porcję (342 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|   |                                   |                                     |                                    |                                  |                             |
|---|-----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność<br><b>109.77 kcal</b><br>5.49% | Białko<br><b>6.07 g</b><br>12.14% | Węglowod.<br><b>6.33 g</b><br>2.34% | Tłuszcze<br><b>7.63 g</b><br>10.9% | Błonnik<br><b>1.95 g</b><br>7.8% | <b>GDA</b><br><b>5.49 %</b> |
|---|-----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|

### Składniki

- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 5g (½ łyżki stołowej)
- Szparagi - 120g (⅓ garści)
- Szpinak młody - 25g (garść)
- Pomidor suszony w oleju - 60g (3 plastry)
- Ser kozii pleśniowy - 10g (plaster)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Cebula - 20g (¼ sztuki)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Szparagi umyj, ułam zdrewniałe końce, a następnie pokrój. Cebulę obierz i pokrój w drobną kostkę. Szpinak dokładnie umyj i osusz.

**KROK 2:** Rozbij jajka, dopraw solą, pieprzem i roztrzep. Ser kozii pokrój w drobną kostkę, a suszone pomidory w paski.

**KROK 3:** Na patelni wlej olej i rozgrzej go. Następnie dodaj cebulkę i smaż do momentu jej zeszklenia. Wsyp pokrojone szparagi, szpinak oraz suszone pomidory i smaż przez ok. 8 minut.

**KROK 4:** Na patelni wylej jajka i dodaj ser kozii. Danie przykryj i smaż na małym ogniu do momentu aż wierzchnia część omletu się zetnie.

Smacznego!

