



Omeleta so špenátom a šunkou

Ingrediencie

- 200 g baby špenát
- 1 strúčik cesnak
- 3 kusy vajíčka
- 2 lyžice mlieko
- 1 lyžica maslo
- 1 lyžica majonéza
- 100 g šunka
- 20 g tvrdý sýr
- 1 g soľ
- 1 g čierne korenie
- 2 kvapky MAGGI Tekuté korenie

Postup

1. Umyte špenát a vložte ho na panvicu na strednom ohni. Nepridávajte olej – špenát obsahuje vodu. Osmažte ho chvíľku, nechajte z neho odkvapkať prebytočnú vodu a odložte ho. Trošku ho nasekajte a pridajte pretlačený cesnak a aj soľ a mleté korenie podľa chuti.
2. Rozbite do misky vajíčka a rozšľahajte ich vidličkou. Pridajte soľ, MAGGI Tekuté korenie a 2 lyžice mlieka.
3. Na rozpálenej panvici rozohrejte 1 alebo 2 lyžice masla alebo repkového oleja. Nalejte vajíčka do stredu panvice a rovnomerne ich rozlejte. Zdvihnite jeden okraj omelety a nakloňte panvicu tak, aby vajíčka stiekli z vrchu omelety na panvicu.
4. Až sa vajíčka spoja, vložte na jednu polovicu omelety opražený špenát, pridajte šunku (tú môžete dopredu opražiť). Všetko môžete posypať tvrdým syrom.
5. Túto náplň potom priklopte druhou polovicou omelety, ešte chvíľu ju smažte a potom ju vyberte z panvice.
6. Omeletu podávajte ľahko potretú Majonézou.

		🕒 20
sacharidy	7.28 g	⊕ 2
energie	307.95 kcal	
tuky	20.81 g	
proteín	23.59 g	