

Omeleta s medvědím česnekem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 20min , Porce: 2

356 kalorií , **1 g** cukrů , **27 g** tuků , **24 g** bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/omeleta-s-medvedim-cesnekem>

Příprava

Vejce rozšleháme, přidáme nakrájenou slaninku, smícháme s nakrájeným medvědím česnekem, osolíme a opeříme dle vlastní chuti.

Na rozpálenou pánev přidáme kousek másla a vlijeme připravenou vaječnou směs. Plamen stáhneme na minimum a necháme pod pokličkou dokud omeleta neztuhne.

Odlepíme okraje a opatrně sesuneme na talíř. Omeletu rozkrojíme na půl a talíř doplníme rukolou zakápnutou olivovým olejem.

Ingredience

- 3 špetky soli
- 3 kapky olivového oleje
- 1 hrst rukoly
- 5 listů medvědího česneku
- 4 ks vejce
- 1 lžička másla
- 2 plátky anglické slaniny
- 3 špetky pepře

Tip k receptu

Recept můžete vylepšit přidáním cherry rajčátek anebo omeletu posypat sýrem. Medvědí česnek můžete nahradit špenátem.

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Mléčné výrobky a vejce , Rychlovka

