

Omeleta s parmskou šunkou



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

1182 kalorií , **11 g** cukrů , **90 g** tuků , **70 g** bílkovin

Autor: Ellis

Odkaz: <https://srecepty.cz/omeleta-s-parmskou-sunkou>

Příprava

Cibuli s česnekem a cuketou nakrájíme na malé kostičky. Lístky bazalky nasekáme nadrobno. Mozzarellu nakrájíme taky na kostičky. Na pánvi rozežřejeme 2 lžíce oleje, vložíme česnek s cuketou a cibulí a asi 4 minuty dusíme, poté vyjmeme. Vejce rozkvedláme, osolíme a opepříme. Vmícháme nasekanou bazalku. Na další pánev vlijeme trochu oleje, vlijeme vaječnou hmotu a rovnoměrně rozdělíme dušenou zeleninu a kostičky mozzarely. Necháme asi 6 minut srážet. Omeletu "sklouzneme" na talíř, obrátíme ji a znovu vrátíme do pánve. Pečeme ještě 3 minuty. Poté vyjmeme, nakrájíme jako pizzu na 8 dílů a na každý díl poklademe ozdobně plátek šunky. Můžeme taky položit lístek čerstvé bazalky.



Ingredience

- 6 vajec
- 400 g cukety
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 1 svazek bazalky
- 125 g Mozzarely
- 4 lžíce olivového oleje
- sůl a pepř dle chuti
- 8 plátků Parmské šunky

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Maso, Něco extra, Labužník, Snídaně