

Vaječné housky s rajčaty



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 5min
Celkový čas: 10min , Porce: 2

622 kalorií , **1 g** cukrů , **24 g** tuků , **33 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/vajecne-housky-s-rajcaty>

Příprava

Rajčata přepůlíme, řezné strany potřeme olejem a smažíme je na pánvi řeznou stranou dolů. Poté je otočíme a po chvíli dáme stranou. Vejce rozšleháme s petrželkou, osolíme a opepříme. Pánev potřeme zbylým olejem a z připravených vajec usmažíme omeletu. Tu pak rozpůlíme. Housky rozpůlíme a na ně lžící rozetřeme rajčata (vydlabeme lžící, kůži z rajčat vyhodíme). Poté přidáme přehnutou polovinu omelety a přiklopíme horní částí housky.

▣ Tip k receptu

Skvělé na vydatnou snídani – rychlé a chutné.
Doporučuji celozrnnou housku.



Ingredience

- 2 rajčata
- 2 lžičky olivového oleje
- 4 vejce
- 2 lžíce petrželové natě
- 1 stroužek česneku
- 2 housky
- 1/2 lžičky soli
- 1/2 lžičky pepře

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Mléčné výrobky a vejce , Jídlo na každý den, Chudý student, Štíhlá slečna, Vegetarián, Snídaně