

Wiosenny omlet



Składniki

2 szt. - jajka
6 szt. - pomidory
koktajlowe
1/2 szt. - czerwona
papryka
3 szt. - pieczarki
1/2 szt. - cebula
3 szt. - szynka w plastrach
szczypiorek w pęczku
1 łyżka - oliwa

Opis wykonania

Omlet to doskonały pomysł na szybkie, pożywne śniadanie. Ja proponuję warzywny omlet z szynką zawierający mnóstwo witamin, które dostarczą nam energii

Sposób przygotowania 1. Pomidorki, paprykę, szynkę i cebulę pokroić w drobną kosteczkę. Pieczarki umyć i pokroić w cienkie plasterki oraz posiekać szczypiorek. 2. Wszystkie warzywa dusić na patelni około 5 minut, a następnie wystudzić. 3. Jajka ubić mikserem, doprawić solą i pieprzem, dodać przygotowane warzywa oraz szynkę. Całość wymieszać. 4. Na patelni rozgrzać oliwę i usmażyć omleta z obydwu stron pomagając sobie drugą rozgrzaną patelnią. 5. Przełożyć na talerz, posypać posiekanym szczypiorkiem i ozdobić pomidorkami.