

Omlet z jarmużem



Składniki

2 szt. - jajka wiejskie
2 łyżka - mleko
4 szt. - liście młodego
jarmużu
6 szt. - pomidorki
koktajlowe
1/3 łyżeczka - sól morską
1/4 łyżeczka - płatki chili
1 łyżeczka - masło do
smażenia

Opis wykonania

Omlet z warzywami sezonowymi to szybki pomysł na wiosenną, pyszną, lekką i zdrową przekąskę.

Liście jarmużu myjemy i osuszamy ręcznikiem papierowym. Jajka wbijamy do miseczki, dodajemy mleko i sól i dokładnie wszystko mieszamy.. Na patelni rozgrzewamy masło, wlewamy jajka, na wierzchu układamy liście jarmużu i pomidorki. Posypujemy płatkami chili, patelnię przykrywamy, zmniejszamy ogień i smażyjemy, do momentu, aż jajka się całkowicie zetną. Podajemy od razu.