

Omlet ze szpinakiem



Składniki

2 szt. - jajka

1 garść - szpinak świeży

10 ml - śmietana

1 szczypta - sól, pieprz do smaku

Opis wykonania

Młody szpinak, jajka od kur z wolnego chowu, świeża śmietana - szybkie, proste, sycące i zdrowe danie, dzięki któremu bez problemu dotrwamy do obiadu

Jajka umyć, wbić do naczynia, wlać śmietanę, posolić, dodać pieprz, wymieszać na jednolitą masę. Listki szpinaku opłukać pod bieżącą wodą i włożyć na sitku do wrzącej osolonej wody, na 2 minuty. Dobrze odcisnąć i drobniutko posiekać, wymieszać z ubitymi jajkami. Wlać na patelnię na rozgrzany tłuszcz, smażyć powoli, z obu stron na złoty kolor. Następnie przełożyć na ogrzany półmisek i zaraz podawać. Talerz udekorować kilkoma listkami świeżego szpinaku.