

Jajeczne wrapy



Składniki

4 szt. - jajka
4 łyżka - woda
1 łyżka - szczypiorek
1 łyżka - koperek
sól i pieprz
1/4 szt. - papryka
czerwona
mis sałaty ze szpinakiem
ser feta

Opis wykonania

Zdrowy,pełen witamin dobry początek dnia.

Składniki na omlęt zmiksować. Patelnię lekko nagrzać bez tłuszczu, najlepiej jeśli macie patelnię na naleśniki. Wylewać cieką masę jajeczną, jajka mają się tylko ścąć. Po chwili podważyć delikatnie brzegi łopatką i przewracać ostrożnie palcami. Ścinać dosłownie tylko chwilkę. Paprykę, ser i pomidor pokroić w drobną kostkę. Szczypiorek i koperek drobno siekamy. Układać warzywa na wrapy jajeczne i zawijać w rulonik.