



Špenátová omeleta

Ingredience

čerstvý špenát: **200 g**

vejce: **3 ks**

smetana: **50 ml**

cibule: **1 ks**

strouhaný sýr: **30 g**

sůl

pepř

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zlatá střední cesta

Špenát spaříme horkou vodou a vymačkáme přebytečnou vodu. Cibuli nakrájíme nadrobno a zlehka opečeme na másle, přidáme špenát a podusíme. Vejce...

Špenátová omeleta - recept

Špenát spaříme horkou vodou a vymačkáme přebytečnou vodu. Cibuli nakrájíme nadrobno a zlehka opečeme na másle, přidáme špenát a podusíme. Vejce vyšleháme se smetanou a přidáme do pánve. Dochutíme pepřem a solí a posypeme sýrem.

Špenátová omeleta se hodí k čerstvému pečivu a chutná výborně s jakýmkoli druhem sýra.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí