



Tekst i zdjęcie: **karola13210** - Kuchcik (145)

Omlet z brokułami i serem feta

Omlet

Pora dnia: Śniadanie

Składniki:

- jajka, 2 szt.
- brokuł, 200 g
- koperek, 1 łyżk.
- mąka żytnia, 50 g
- feta, 50 g

Sposób przygotowania:

Ugotowane i rozdrobnione brokuły podsmaż na patelni. Ubij białko, następnie dodaj żółtko i wymieszaj. Do jajek dodaj mąkę, ser i koper, a następnie zalej tym brokuły. Podsmaż omlet z dwóch stron do momentu zarumienienia.

