



Omlet z mozzarellą i pomidorami

★★★★★ (32)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

294 kcal / 1 porcję (288 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

101.93 kcal

5.1%



Białko

7.52 g

15.04%



Węglowod.

3.22 g

1.19%



Tłuszcze

6.92 g

9.89%



Błonnik

0.74 g

2.96%

GDA

5.1%



Składniki

- Jaja kurcze surowe - 100g (2 sztuki)
- Mozzarella - 30g (2 plasterki)
- Pomidor - 100g
- Cebula - 40g (½ sztuki)
- Czosnek mały - 3g (ząbek)
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)
- Bazylia świeża - 5g (gałązka)
- Koperek siekany - 4g (½ łyżki stołowej)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pomidora sparzyć wrzątkiem i obierze ze skóry. Pokroić w kostkę.**KROK 2:** Na patelni rozgrzej oliwę lub olej roślinny i zeszklij cebulkę. Dodaj posiekany czosnek, chwilę podsmaż i dorzuć pomidora. Przykryj i podduś chwilę.**KROK 3:** Jajka roztrzep, wlej na patelnię. Smaż około 3-4 minuty na wolnym ogniu. Dorzuć posiekaną mozzarellę i duś pod przykryciem, do momentu aż jajka się zetną. Omlet dopraw do smaku solą i świeżo mielonym pieprzem.**KROK 4:** Bazylie posiekaj i wraz z koperkiem posyp nią omlet. Przełóż go na talerz i podawaj z pieczywem i świeżą sałatką.

Smacznego!

