

Omlet z warzywami.



Autor: **Zazula1**
Przepisów: 4 Ocena: 200

1-2 os. 30 min łatwe przystępne



Składniki:

- 1 cukinia
- warzywa-różne. U mnie mrożony brokuł, marchewka z groszkiem i fasolka szparagowa
- 3 jajka
- 3 łyżki tartej bułki, pół łyżki mąki pszennej
- oliwa lub masło do smażenia
- sól, pieprz według smaku.

Sposób przygotowania:

- 1 Warzywa ugotować na parze lub we wodzie-nie przegotować.
- 2 Cukinię pokroić w plasterki grubości 1 cm. Rozbełtać 2 jajka, posolić i wrzucić do niego cukinię.



- 3 Każdy plasterzek nabijam na widelec, panieruję w bułce i smażę na złoto.



- 4 Do pozostałych jajek wbijam kolejne, dodaję mąkę, doprawiam i dobrze roztrzepuję, następnie dodaję ugotowane warzywa. Tak powstałą masą zalewam usmażoną cukinię i na bardzo małym gazie, pod przykryciem smażę aż do ścięcia się jajek. Można oczywiście odwrócić i podsmażyć z drugiej strony ale my wolimy tak usmażone.



Twoje notatki do przepisu: