Omlet z quinoa i czarnuszką

dkrzew

Polecane na: **śniadanie**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

10 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- jajka ekologiczne - 2 szt.
- płatki quinoa - 2 łyżka
- pomidory koktajlowe - 5 szt.
- szczypiorek - 1 garść
- czarnuszka - 2 łyżeczka
- sól - 1 szczypta
- pieprz - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Bardzo szybkie zdrowe i sycące śniadanie

Sposób przygotowania:

KROK 1: Jajka wrzucamy do miseczki, dodajemy płatki , mieszamy i zostawiamy na ok 5 min żeby płatki mogły nasiąknąć. W tym czasie kroimy pomidory i szczypiorek i dorzucamy do miseczki. Całość doprawiamy solą i pieprzem i wrzucamy na rozgrzaną patelnię. Na patelni dosypujemy czarnuszkę .

Dla mięsożerców - można dodać plasterek ulubionej wędliny pokrojonej na plasterki

Smacznego!!