




## omlet kalafiorowy

 [\\_Róża\\_](#)

Polecane na: [danie główne](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

### Warto wiedzieć:

 15 min

 łatwy

 2 porcje

### Składniki:

jajko - 3 szt.

kalafior - 1/4 szt.

sól - szczypta

pieprz - szczypta

czosnek granulowany - szczypta

natka pietruszki - trochę

### Dodatkowe info:

Omlęt można jeść na ciepło, ale równie dobrze można go ostudzić i spakować do lunchboxa.

Przyprawy można dowolnie modyfikować wedle upodobań

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Surowego kalafiora ścieramy na tarce (konsystencją ma przypominać kus kus) i mieszamy w misce z jajkami i przyprawami

**KROK 2:** . Smażymy na rozgrzanej patelni pod przykryciem parę minut z jednej strony aż górna warstwa trochę się zetnie. Następnie przewracamy na drugą stronę i smażymy do zrumienienia. Podajemy posypany pietruszką w towarzystwie świeżych warzyw.