Omlet pełen zieleniny

dorotaR

Polecane na: **śniadanie**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

0 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- jaja - 6 szt.
- pokrzywa - 1 garść
- cukinia mała - 1 szt.
- kapusta młoda pozatkowana - 1 garść
- olej kokosowy - trochę
- sól himalajska - do smaku
- pieprz - do smaku
- chili - do smaku
- tymianek - do smaku
- czosnek ząbki - 2 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Pokrzywę myjemy, przelewamy na sicie wrzątkiem siekamy. Na patelni na rozgrzanym oleju podsmażamy cukinię pokrojoną w kosteczkę oraz posiekaną młoda kapustę.

Jajka wbijamy do miski, dodajemy pokrzywę, przyprawy, przeciśnięty przez praskę czosnek, wylewamy do patelni, mieszamy wszystko i zostawiamy.

Smażymy na wolnym ogniu pod przykrywką aż omlet się zetnie.