





Omlet z postnym dodatkiem

 dorotaR

Polecane na: [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

Warto wiedzieć:

 15 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

jajka - 3 szt.

kapusta pekińska liście - 2 szt.

śledz z oleju filet - 1 szt.

seler naciowy łodyga - 1 szt.

olej kokosowy - trochę

sól - do smaku

pieprz - do smaku

chili - do smaku

suszony czosnek - do smaku

natka pietruszki - trochę

Dodatkowe info:

Nietypowy może, ale bardzo pyszny omlet z dodatkiem śledzika i kapusty pekińskiej. W sam raz na postne śniadanie.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Na patelni rozgrzewamy olej kokosowy. Seler naciowy siekamy drobno i szklimy na oleju. Kapustę pekińską szatkujemy dość drobno i dodajemy do selera, przesmażamy wszystko minutkę.

Do miski wbijamy jaja, doprawiamy je przyprawami i ziołami, roztrzepujemy. Jajka wylewamy na patelnię, lekko wszystko mieszamy. Na jajka układamy drobno posiekanego śledzia.

Patelnię przykrywamy przykrywką i smażyjemy wszystko na małym ogniu, aż omlet się zetnie.