




Omlet ze szpinakiem

 Marzena Pająk

Polecane na: [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 20 min

 1 porcja

Składniki:

jaja - 3 szt.

szpinak świeży - 100 g

masło - 2 łyżka

mleko - 5 łyżka

sól, pieprz - 1 szczypta

pomidorki koktajlowe - 4 szt.

czosnek - 2 ząbek

Sposób przygotowania:

KROK 1: Szpinak opłukać i osuszyć. Na patelni o średnicy dna ok. 24 cm podgrzać łyżkę masła, dodać starty czosnek i chwilę podsmażyć. Włożyć szpinak i mieszając smażyć go przez ok. 1-2 minuty aż zwiędnie. W międzyczasie doprawić solą.

KROK 2: Jajka energicznie roztrzepać widelcem z dodatkiem mleka, soli i pieprzu.

KROK 3: Dodać szpinak z patelni. Wymieszać łyżką.

KROK 4: Na patelni podgrzać drugą łyżkę masła, rozprowadzić je po całej powierzchni patelni. Włączyć masę jajeczną ze szpinakiem i poukładać połówki pomidorków koktajlowych.

KROK 5: Ustawić mały ogień, przykryć patelnię pokrywą i podgrzewać aż masa się zetnie przez ok. 5 minut.

KROK 6: Można ozdobić świeżymi liśćmi szpinaku.