



Omlet ze szpinakiem

 Bożena1960

Polecane na: [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 25 min

 2 porcje

Składniki:

jajka - 3 szt.
mleko - 5-6 łyżka
szpinak świeży - 2 garść
czosnek - 1 ząbek
masło klarowne - 2 łyżka

sól i pieprz świeżo mielony - - do smaku
pomidorki koktajlowe - 1 kilka
ser żółty pokrojony na małe kawałki - 30 g
cebulka zielona posiekana drobno - 1-2 łyżka
cebulka dymka mała - 1 szt.

Dodatkowe info:

Omlety to moje ulubione śniadanie na ciepło. Przygotowuję je z różnymi dodatkami, dzisiejszy to omlet ze szpinakiem , żółtym serem oraz pomidorkami koktajlowymi. Prosty i szybki sposób na pożywne śniadanie. Polecam

Sposób przygotowania:

KROK 1: Szpinak po umyciu osuszyć. Na średniej patelni rozgrzać masło klarowne, dodać drobno posiekaną dymkę oraz posiekany czosnek, podsmażyć do zeszklenia. Dodać liście szpinaku chwile podsmażyć mieszając. Jajka wbić do miseczki, rozbełtać razem z dodatkiem mleka, doprawić pieprzem świeżo mielonym oraz solą do smaku. Do patelni ze szpinakiem wlać rozbełtane jajka delikatnie przemieszać i podsmażyć do ścięcia jajek. Gdy jajka zaczną się ścinać ułożyć przekrojone na połówki umyte i osuszone pomidorki, ułożyć przekrojeniem do góry. Posypać pokrojonym serem żółtym, Zakryć pokrywką i smażyć do rozpuszczenia sera. Po usmażeniu zdjąć na talerz oprószyć cebulką zieloną. Fajnie smakuje polany ketchupem.