Omlet ze szpinakiem i pomidorkami i sałatka owocowa

wegeweda

Polecane na: **lunchbox**

Warto wiedzieć:

15 min

1 porcja

Składniki:

Składniki na omlet: -
Jajka - 4 szt.
Szpinak - 2 garść
Pomidorki truskawkowe - 8 szt.
Mleko - 1/4 szklanka
Kurkuma - 1/2 łyżeczka
Estragon - 1/2 łyżeczka
Sól i pieprz - do smaku
Masło do smażenia - trochę
Składniki na sałatkę: -
Ananas - 1 plaster
Winogrona - 1 garść
Jabłko - 1 szt.
Pomarańcza - 1 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Przygotowanie omletu:
Do miski rozbij jajka, roztrzep widelcem. Do jaj dodaj szpinak, pokrojone na połówki pomidorki, mleko i przyprawy. Wymieszaj wszystko dokładnie. Na rozgrzanej patelni z odrobiną masła wlej masę jajeczną. Smaż na wolnym ogniu pod przykryciem do całkowitego zastygnięcia masy. Przełóż gotowy omlet na talerz i pokrój na mniejsze kawałki.

KROK 2: Przygotowanie sałatki:
Ananasa, jabłko, pomarańczę pokrój w kostkę i wrzuć do miski. Winogrona dodaj w całości. Wymieszaj i przełóż do pojemniczka. Gotowe!