





Tortilla z ryżem konjac

 Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: [lunchbox](#)

Warto wiedzieć:

 10 min

 2 porcje

Składniki:

ryż konjac - 1 opakowanie
jaja - 5 szt.
cebula - 1 szklanka
czosnek granulowany - 1/2
łyżeczka

natka pietruszki drobno posiekana -
1 łyżka
olej do smażenia - - trochę
proszek grzybowy (opcjonalnie) - -
do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ryż konjac przygotowujemy według opisu na opakowaniu. Cebulkę kroimy w kostkę i szklimy na oleju ok. 3-5 minut na małym ogniu i dodajemy ryż konjac. Smażymy chwilę. Jaja rozbijamy do miski dodajemy sól, pieprz, granulowany czosnek (dodajemy na tym etapie puder grzybowy jeśli chcemy nadać omletowi posmak grzybowy) i mieszamy. Wlewamy masę do zeszkłonej cebulki i ryżu konjac i smażymy na złoty kolor na małym ogniu. Za pomocą pokrywki odwracając tortillę na drugą stronę. Smażymy jeszcze kilka minut. Wyjmujemy i posypujemy natką.