

www.SztukaKulinarna.pl

Omlet z szpinakiem

ilość porcji **2** czas **20 minut** trudność **łatwe** koszt **średni**

Potrzebujemy

ilość	jm	produkt	komentarz
5	szt	jajko	
1	szt	cebula	mała
2	szt	ząbki czosnku	
3	łyżki	,masło do smażenia	
20	dkg	szpinak	liście
20	dkg	ser	starty
3	łyżki	śmietana	18%
3	łyżki	mąka pszenna	typ 500
		sól, pieprz.	
		oliwa (olej)	

Przepis FARSZ

1. cebulę kroimy w piórka, czosnek wyciskamy.
2. na patelni topimy masło i wrzucamy cebulę z czosnkiem.
3. do zeszkłonej cebuli dodajemy szpinak. Dusimy ok. 5 minut.
4. do szpinaku dodajemy 3 łyżki śmietany.

OMLET

1. oddzielamy białka od żółtek.
2. Białka ubijamy (dodajemy szczyptę soli).
3. Dodajemy 3 łyżki mąki, potem żółtka; doprawiamy solą i pieprzem.
4. na rozgrzaną patelnię nalewamy olej i wylewamy omleta. Mieszamy łyżką aż zacznie się ścinać. Smażymy pod przykryciem.
5. przerzucamy omleta na drugą stronę i smażymy.
6. na omleta sypujemy tarty ser żółty.

gotowy omlet nakładamy na talerz.

nakładamy na niego farsz a na niego znowu starty ser żółty.

smacznego

Składniki

5 jaj, 1 cebula mała, 2 ząbki czosnku, 3 łyżki masła, 25 dag szpinaku, 20 dag żółtego sera, 3 łyżki śmietany 18%, 3 łyżki mąki pszennej, sól, pieprz, oliwa/olej.