

omlet z jarmużem

Jarmuż choć pochodzi z rodziny kapustnych jednak w swym smaku, ilości witamin i minerałów zdecydowanie jest na piedestale w swej rodzinie. Strasznie ubolewam, że tak trudno do zdobyć, okresowo pojawia się w lepszych marketach, można go też zdobyć od zaprzyjaźnionego sprzedawcy na targu. Szkoda, bo jest to warzywo wciąż mało rozpoznawalne i wykorzystywane w naszej kuchni. W zasadzie każdy z wyjątkiem chorujących na tarczycę powinien spróbować tego cudu natury, choćby ze względu na wiele prozdrowotnych zalet:

*1 szklanka liści jarmużu zawiera:**

- 33 kalorie,
- prawie 3 gramy białka,
- 2,5 grama błonnika, który stabilizuje poziom cukru we krwi i wywołuje długotrwałe uczucie sytości,
- witaminy C i K,
- kwas foliowy,
- witaminy z grupy B, które są niezbędne do prawidłowego rozwoju układu nerwowego,
- kwas alfa-linolenowy, kwas omega-3,
- luteina i zeaksantyna, składniki odżywcze, które nadają warzywom z rodziny kapustnych ciemnozieloną barwę i chronią przed degeneracją plamki żółtej, zaćmy,
- minerały w tym fosfor, potas, wapń i cynk.

**źródło: WebMD oraz prometabolic.pl*

Składniki: omlet dla 3 osób



- 3 łyżki oleju rzepakowego/kokosowego,
- 6 jaj lekko rozbełtanych,
- 300 gram posiekanych liści jarmużu,
- 1 cebula pokrojona w kostkę,
- 2 ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę,
- 1/2 czerwonej papryki pokrojonej w kostkę,
- 1 papryczka chili drobno posiekana,
- 3 kawałki suszonych pomidorów,
- sól morska i pieprz,
- plastry pomidora i bazylia do przystrojenia 😊

Wykonanie:

1. Rozgrzewamy olej na patelni o średnicy 28 cm. Wrzucamy cebulkę, czosnek, paprykę oraz chili. Przysmujemy 5 minut na średnim ogniu.
2. Dodajemy jarmuż, suszone pomidory i dusimy kolejne 5 minut, a następnie zalewamy warzywa jajami solimy i pieprzymy całość, a następnie patelnię przykrywamy pokrywą na około 5 minut.
3. Przykładamy talerz do patelni i przewracamy ją do góry nogami. Do dekoracji używamy pomidora oraz liści bazylii