

pyszny omlet ze szpinakiem i zielonymi oliwkami

Uwielbiam jajka, a zwłaszcza, to co można z nich zrobić 😊
Moja dzisiejsza fantazja na lunch całkowicie usatysfakcjonowała domowników, pozostało już tylko wspomnienie dobrego smaku i chęć powtórzenia tego w przyszłości 😊

Składniki: (1 omlet)

- 2 jajka,
- 1 łyżka oleju (rzepakowego lub rzepakowo-lnianego „golden drop”),
- 1/2 cebuli pokrojonej w kostkę (ok.45 gram),
- 2 ząbki czosnku drobno posiekanego,
- 80 gram szpinaku (świeżego lub mrożonego – liście),
- 1/4 ostrej papryczki pokrojonej w kostkę (opcjonalnie),
- 4 zielone oliwki pokrojone w talarki,
- szczypta świeżo utartej gałki muskatołowej,
- sól, pieprz do smaku.

Wykonanie:



1. Na patelni z powłoką teflonową lub ceramiczną rozgrzewamy ok. 2 łyżeczek oleju, dodajemy cebulkę, czosnek i ostrą

papryczkę. Dusimy ok. 3 minut, następnie dodajemy szpinak (mrożony uprzednio rozmrażamy), dusimy kolejne 3 minuty mieszając od czasu do czasu. Ściągamy patelnię z ognia i czekamy aż warzywa przestygną.

2. Do dużej miski wbijamy jaja i za pomocą trzepaczki dość intensywnie ubijamy. Dodajemy warzywa z patelni, doprawiamy przyprawami i mieszamy delikatnie całość. W międzyczasie rozgrzewamy patelnię z 1 łyżeczką oleju.



3. Wlewamy masę jajeczno – szpinakową na patelnię i pieczemy pod przykryciem na małym ogniu ok. 3-5 minut. Następnie przy użyciu szerokiej łopatką, przewracamy omlet na drugą stronę i ponownie zapiekamy, ok. 2 minut.



4. Prosto z patelni transportujemy nasz omlet na talerz, dekorujemy talarkami oliwek, listkiem pietruszki lub inną jadalną przyprawą/zieleniną :). Osobiście uwielbiam bardzo pikantne dodatki, więc raczej nie odmawiam sobie kilku kropel tabasco ;).

