

6 OMLETÓW + PRZEPIS

OMLET ZE SZCZYPIORKIEM



Jajka



Szcypiorek



Parmezan



Czosnek

OMLET Z SZYNKĄ PARMEŃSKĄ



Jajka



Szynka
parmeńska



Parmezan



Szcypiorek

OMLET ZE SZPINAKIEM I POMIDORAMI



Jajka



Pomidory



Parmezan



Czosnek



Szpinak



OMLET Z RUKOŁĄ



Jajka



Rukola



Parmezan



Czosnek



Pomidory

OMLET Z BROKUŁAMI



Jajka



Brokuły



Parmezan



Czosnek

OMLET Z ŁOSOSIEM



Jajka



Łosoś



Koperek



Czosnek

Omlet ze szczypiorkiem



Składniki:

- 3 jajka
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku
- 2 łyżki startego parmezanu
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka masła lub oliwy

Przygotowanie:

Przygotowanie składników: Umyj i posiekaj szczypiorek. Starty parmezan przygotuj w oddzielnej miseczce. Czosnek obierz i posiekaj drobno.

Przygotowanie jaj: W misce, ubij jajka na lekko puszystą masę. Dodaj posiekany czosnek, posiekany szczypiorek i starty parmezan. Dopraw solą i pieprzem, a następnie dokładnie wymieszaj.

Smażenie: Na średnim ogniu, na patelni rozgrzej masło lub oliwę. Gdy masło zacznie lekko się pienić lub oliwa będzie gorąca, wlej mieszankę jaj. Smaż omlet, aż spód będzie złoty i nieprzywierający do patelni, to może zająć około 2-3 minuty. Używając szpatułki, delikatnie przewróć omlet na drugą stronę i smaż jeszcze przez około 1-2 minuty, aż będzie dobrze zrumieniony.

Podawanie: Wyjmij omlet z patelni i przełóż na talerz. Możesz podać go z dodatkowymi gałązkami szczypiorku na wierzchu lub skropić dodatkowym startym parmezanem.

Smacznego!

Omlet z szynką parmeńską



Składniki:

- 3 jajka
- 2-3 plasterki szynki parmeńskiej
- 3 łyżki startego parmezanu
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka masła lub oliwy

Przygotowanie:

Przygotowanie składników: Umyj i posiekaj szczypiorek. Szynkę parmeńską pokrój na mniejsze kawałki. Parmezan zetrzyj na tarce.

Przygotowanie jaj: W misce, ubij jajka na lekko puszystą masę. Dodaj do nich starty parmezan i posiekany szczypiorek. Dopraw solą (uważaj, bo szynka parmeńska jest słona) i pieprzem, a następnie dokładnie wymieszaj.

Smażenie: Na średnim ogniu, na patelni rozgrzej masło lub oliwę. Gdy masło zacznie lekko się pienić lub oliwa będzie gorąca, wlej mieszankę jaj. Na wierzchu jaj rozłóż kawałki szynki parmeńskiej. Smaż omlet, aż spód będzie złoty i nieprzywierający do patelni, to może zająć około 2-3 minuty. Używając szpatułki, delikatnie przewróć omlet na drugą stronę i smaż jeszcze przez około 1-2 minuty, aż będzie dobrze zrumieniony.

Podawanie: Wyjmij omlet z patelni i przełóż na talerz. Możesz posypać go dodatkowym startym parmezanem lub posiekanym szczypiorkiem na wierzchu.

Smacznego!

Omlet ze szpinakiem i pomidorami



Składniki:

- 3 jajka
- 1 mały pomidor, pokrojony w kostkę
- 3 łyżki startego parmezanu
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- Około 1 szklanki świeżego szpinaku (możesz użyć mrożonego, ale przedtem go odciśnij)
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka masła lub oliwy

Przygotowanie:

Przygotowanie składników: Pomidory umyj i pokrój w kostkę. Czosnek obierz i posiekaj drobno. Jeśli używasz świeżego szpinaku, umyj go i osusz.

Przygotowanie jaj: W misce, ubij jajka na lekko puszystą masę. Dodaj do nich starty parmezan. Dopraw solą i pieprzem, a następnie dokładnie wymieszaj.

Smażenie szpinaku: Na średnim ogniu, w patelni rozgrzej masło lub oliwę. Dodaj posiekany czosnek i smaż przez około 30 sekund, aż uwolni swój aromat. Następnie dodaj szpinak. Smaż, aż szpinak zmięknie i zmniejszy swoją objętość.

Dodawanie pomidorów: Dodaj do patelni pokrojone pomidory i smaż przez kolejne 1-2 minuty, aż pomidory zaczną mięknąć.

Smażenie omletu: Wlej do patelni mieszankę jaj i równomiernie je rozprowadź po powierzchni szpinaku i pomidorów. Smaż omlet, aż spód zacznie się rumienić i będzie nieprzywierający do patelni, co może zająć około 2-3 minuty. Używając szpatułki, delikatnie przewróć omlet na drugą stronę i smaż jeszcze przez około 1-2 minuty.

Podawanie: Wyjmij omlet z patelni, przełóż na talerz i posyp dodatkowym parmezanem na wierzchu.

Smacznego!

Omlet z rukolą



Składniki:

- 3 jajka
- Garść rukoli
- 1 mały pomidor, pokrojony w kostkę
- 2-3 łyżki startego parmezanu
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka masła lub oliwy
- Oliwa z oliwek, ocet balsamiczny (lub sok z cytryny), sól i pieprz do sałatki

Przygotowanie:

Przygotowanie omletu: W misce ubij jajka, dodaj sól i pieprz oraz 1 łyżkę startego parmezanu, a następnie dokładnie wymieszaj. Na patelni rozgrzej masło lub oliwę na średnim ogniu. Gdy tłuszcz będzie gorący, dodaj posiekany czosnek i smaż przez kilka sekund. Następnie wlej mieszankę jaj i smaż omlet, aż spód będzie złoty i nieprzywierający do patelni (około 2-3 minuty). Delikatnie przewróć omlet na drugą stronę i smaż jeszcze przez 1-2 minuty.

Przygotowanie sałatki: W dużej misce połącz rukolę z pokrojonymi pomidorami. Skrop sałatkę odrobiną oliwy z oliwek oraz octem balsamicznym (lub sokiem z cytryny). Dopraw sałatkę solą i pieprzem, a następnie delikatnie wymieszaj.

Podawanie: Wyłóż omlet na talerz. Obok na talerzu ułóż sałatkę z rukoli i pomidorów. Posyp całość dodatkowym startym parmezanem.

Smacznego!

Omlet z brokułami



Składniki:

- 3 jajka
- Około 1 szklanki małych różyczek brokułów (uprzednio ugotowanych na parze lub blanszowanych)
- 2-3 łyżki startego parmezanu
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka masła lub oliwy

Przygotowanie:

Przygotowanie składników: Jeśli brokuły nie są jeszcze ugotowane, przygotuj je przez blanszowanie (szybkie gotowanie w osolonej wodzie przez ok. 2-3 minuty, a następnie schładzanie w zimnej wodzie) lub gotowanie na parze do momentu, aż staną się lekko miękkie.

Przygotowanie jaj: W misce, ubij jajka na lekko puszystą masę. Dodaj starty parmezan. Dopraw solą i pieprzem, a następnie dokładnie wymieszaj.

Smażenie brokułów: Na średnim ogniu, na patelni rozgrzej masło lub oliwę. Gdy masło zacznie lekko się pienić lub oliwa będzie gorąca, dodaj posiekany czosnek i smaż przez około 30 sekund, aż uwolni swój aromat. Następnie dodaj różyczki brokułów i smaż przez kolejne 2-3 minuty, mieszając, by brokuły nabrały aromatu czosnku.

Smażenie omletu: Wlej mieszankę jaj na patelnię z brokułami, równomiernie rozprowadź ją po powierzchni. Smaż omlet, aż spód będzie złoty i nieprzywierający do patelni, to może zająć około 2-3 minuty. Używając szpatułki, delikatnie przewróć omlet na drugą stronę i smaż jeszcze przez około 1-2 minuty.

Podawanie: Wyjmij omlet z patelni i przełóż na talerz. Możesz posypać go dodatkowym startym parmezanem na wierzchu.

Smacznego!

Omlet z łososiem



Składniki:

- 3 jajka
- Około 100g wędzonego łososia (można użyć świeżego, ale należy go uprzednio upiec lub usmażyć)
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- Kilka gałązek koperku, drobno posiekanego
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka masła lub oliwy

Przygotowanie:

Przygotowanie jaj: W misce, ubij jajka na lekko puszystą masę. Dodaj sól, pieprz oraz połowę posiekanego koperku. Dokładnie wymieszaj.

Smażenie czosnku: Na patelni rozgrzej masło lub oliwę na średnim ogniu. Gdy tłuszcz będzie gorący, dodaj posiekany czosnek i smaż przez kilka sekund, aż uwolni swój aromat.

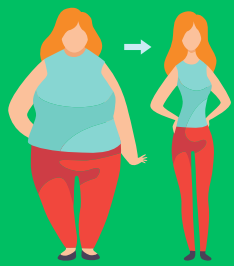
Dodawanie łososia: Jeśli używasz wędzonego łososia, dodaj go teraz do patelni z czosnkiem, rozerw go na mniejsze kawałki. Smaż przez około 1 minutę, aby łosoś był lekko podgrzany. Jeśli używasz świeżego łososia, upewnij się, że jest on już upieczony lub usmażony, a następnie dodaj go do patelni z czosnkiem.

Smażenie omletu: Wlej mieszankę jaj na patelnię z łososiem, równomiernie rozprowadź ją po powierzchni. Smaż omlet, aż spód będzie złoty i nieprzywierający do patelni, co może zająć około 2-3 minuty. Używając szpatułki, delikatnie przewróć omlet na drugą stronę i smaż jeszcze przez około 1-2 minuty.

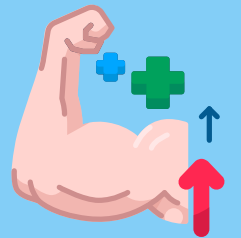
Podawanie: Wyjmij omlet z patelni i przełóż na talerz. Posyp go resztą posiekanego koperku na wierzchu.

Smacznego!

Co chcesz osiągnąć?



SCHUDNĄĆ



PRZYTYĆ

Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi



25
biał.

43g.
tłus.

9g.
wegl.

534
Kcal



Posiłek nr.2

Pudding z mango i migdałami - deser



43
biał.

21g.
tłus.

47g.
wegl.

534
Kcal



Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem



55
biał.

17g.
tłus.

29g.
wegl.

534
Kcal



Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem



15
biał.

14g.
tłus.

93g.
wegl.

534
Kcal



B: 205 g. T: 166 g. W: 232 g. Kcal: 3204

Wymień przepis

Wrapy Sałatki Kanapki Dania z ryżem Dania z makaronem
Owsianki Dania z kaszą Omlety Smoothie Zupy
Poke Powle Naleśniki Desery Dania z kurczakiem
Dania z jajkami

Wyszukaj przepis...



Anuluj

Zaktualizuj



Sałatki z grillowanymi
brzoskwiniami i serem
ricotta



Makaron z warzywami,
zwany Japchae



Możesz liczyć na to, że sugerowane przez nas propozycje będą coraz bardziej dopasowane do Twojego stylu życia i upodobań kulinarnych