

Omlet ze szpinakiem, słonecznikiem z pomidorami z bazylią

Składniki:

- 2 jajka "zerówki" lub "jedyńki"
- 100g szpinaku
- 2 łyżki słonecznika
- 2 świeże pomidory
- garść liści bazylii
- 2 łyżki oliwy

Wykonanie:

Słonecznik wsyp na suchą patelnię. Praż na małym ogniu, aż ziarna nabiorą złotego koloru, po czym przesyp je do miski. Szpinak przesiekaj drobno i dodaj do ziaren słonecznika.

W osobnej misce oddziel żółtka od białek. Żółtka zachowaj, białka ubij na sztywną pianę. Żółtka wymieszaj z oliwą. Taką miksturę dolewaj stopniowo do ubitych białek, łącząc całość w masę na omleta. Do gotowej masy dodaj liście szpinaku i słonecznik.

Na rozgrzaną suchą patelnię teflonową wlej przygotowaną masę jajeczną. Gdy masa zetnie się i można podważyć ją łyżką oraz ma złoty kolor, jest gotowa do obrócenia. Drugą stronę omleta smaż także bez dodatkowego tłuszczu przez kilka minut, do uzyskania rumianego koloru.

Omlet przełóż na talerz. Pomidory pokrój w plastry i rozłóż na całej powierzchni omleta, bazylię porwij w palcach na mniejsze listki i posyp z wierzchu.