

Omlet słoneczny

Przepis dodany przez użytkownika aleksa6

Omlet słoneczny

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: bardzo łatwe

Potrzebne składniki:

- cukinia - 1/4 szt jajka - 4 szt kukurydza z puszki - 3 łyżki mąki -
- 2-3 łyżki ogórki - 1 szt olej - 50 ml rzodkiew - 1/2 pęczka sól -
- 1 szczypta szczypiorek - 1 łyżeczka śmietana 18% - 1/2 szklanki zioła do sałatek Kamis - 1 łyżeczka -

Etapy przyrządzania:

1. Warzywa obrać i pokroić w grubą kostkę, dodać bardzo drobno posiekany szczypiorek i kukurydze. Udusić na patelni. Jajka utrzeć z mąką na średnio gęstą konsystencję i jednolitą masę. Usmażyć. Płynną śmietankę wymieszać z ziołami do sałatki. Na usmażony omlet ułożyć warzywa, zagiąć tak aby odsłonić częściowo nadzienie warzywne i połączyć śmietaną z ziołami.

