



## Omlet z mozzarellą i pomidorami

★★★★★ (31)

10 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**294 kcal** / 1 porcję (288 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>101.93 kcal</b> 5.1%	Białko <b>7.52 g</b> 15.04%	Węglowod. <b>3.22 g</b> 1.19%	Tłuszcze <b>6.92 g</b> 9.89%	Błonnik <b>0.74 g</b> 2.96%	<b>GDA</b> <b>5.1%</b>
--------------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------



### Składniki

- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Mozzarella - 30g (2 plastry)
- Pomidor - 100g
- Cebula - 40g (½ sztuki)
- Czosnek mały - 3g (ząbek)
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)
- Bazylia świeża - 5g (gałązka)
- Koperek siekany - 4g (½ łyżki stołowej)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Pomidora sparz wrzątkiem i obierz ze skóry. Pokrój w kostkę.**KROK 2:** Na patelni rozgrzej oliwę lub olej roślinny i zeszklij cebulkę. Dodaj posiekany czosnek, chwilę podsmaż i dorzuć pomidora. Przykryj i podduś chwilę.**KROK 3:** Jajka roztrzep, wlej na patelnię. Smaż około 3-4 minuty na wolnym ogniu. Dorzuć posiekaną mozzarellę i duś pod przykryciem, do momentu aż jajka się zetną. Omlet dopraw do smaku solą i świeżo mielonym pieprzem.**KROK 4:** Bazylie posiekaj i wraz z koperkiem posyp nią omlet. Przełóż go na talerz i podawaj z pieczywem i świeżą sałatką.

Smacznego!

