



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Omlet ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i fetą



## Omlet ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i fetą

★★★★★ (2)

🕒 15 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**775 kcal** / 1 porcję (219 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>353.95 kcal</b> 17.7%	🥚 Białko <b>19.86 g</b> 39.72%	📄 Węglowod. <b>16.18 g</b> 5.99%	🍷 Tłuszcze <b>25.59 g</b> 36.56%	🌾 Błonnik <b>4.57 g</b> 18.28%	<b>GDA</b> <b>17.7%</b>
---	--------------------------------------	--	--	--------------------------------------	----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### 🍳 Składniki

- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Masło ekstra - 5g (łyżeczka)
- Szpinak świeży - 25g
- Ser Feta - 20g (½ porcji)
- Pomidor suszony w oleju - 60g (3 plastry)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Kurkuma - 2.5g
- Bazylia świeża - 5g (gałązka)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Jaja rozmieszaj z kurkumą. Pomidory pokrój w kawałki, szpinak lekko rozdrobnij, fetę pokrój w kostkę.

**KROK 2:** Na dużej patelni rozgrzej masło. Wylej masę jajeczną i kiedy lekko się zetnie, na wierzch całego omleta po kolei wyłóż potowę wszystkich składników. Złóż omlet na pół i podsmażaj jeszcze trochę.

**KROK 3:** Gotowy omlet wyłóż na talerz i udekoruj resztą pomidorów i bazylią.

Smacznego!

