Omlet ze szpinakiem i czosnkiem

Omlet jest bogaty w białkan oraz przeciwutleniacze pochodzące ze szpinaku i czosnku. Zielone warzywa liściaste należą do cennych pokarmów przeciwdziałających starzeniu się, ponieważ dobroczynnie wpływają na skórę, serce i kości. W tej potrawie znajdziemy ich pełną dzienną porcję.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

3 łyżeczki oliwy z oliwek extra vergine
2 ząbki czosnku, drobno posiekane
1 pęczek szpinaku, umytego i osączonego;
listki pozbawione ogonków i grubo pokrojone
4 małe lub 2 duże cebule dymki, pokrojone w cienkie plasterki
świeżo zmielony czarny pieprz
4 jajka
1 łyżeczka posiekanego świeżego oregano, majeranku lub bazylii
2 łyżki tartego parmezanu

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać łyżeczkę oliwy w rondlu ustawionym na dość dużym ogniu. Wrzucić czosnek, smażyć minutę. Dodać szpinak i dymkę. Przykryć i dusić 3 minuty, często mieszając, aż szpinak lekko się skurczy. Doprawić do smaku dużą ilością pieprzu. Przykryć i odstawić.

2) W innej misce roztrzepać jajka z oregano, majerankiem lub bazylią i pieprzem. Rozgrzać pozostałą oliwę na patelni na niezbyt dużym ogniu. Wlać jajka i podgrzewać, aż zaczną się ścinać. Posypać omlet parmezanem i smażyć jeszcze 3–5 minut, aż spód całkiem się zetnie.

3) Nałożyć ciepły szpinak na połówkę omletu. Delikatnie złożyć omlet szeroką łopatką, a następnie podzielić na dwie porcje i przełożyć na talerze.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 PORCJA ZAWIERA 1135 kJ, 271 kcal, 20 g białka, 20 g tłuszczu (5 g NKT), 3 g węglowodanów (3 g cukru), 6 g błonnika, 272 mg soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock