Omlet ze szpinakiem i sosem pomidorowo-pieczarkowym

Luteina – fitosubstancja znajdująca się w szpinaku – korzystnie wpływa na wzrok.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

1 i 1/2 łyżeczki oliwy z oliwek
125 g pieczarek, pokrojonych w plasterki
250 ml sosu pomidorowego
4 białka z dużych jajek
1 duże jajko
czarny pieprz, mielony
1 mała cebula, posiekana
125 g szpinaku, ugotowanego i posiekanego
szczypta soli
tłuszcz w spreju, do smażenia
2 łyżeczki parmezanu, startego

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać 1/2 łyżeczki oliwy w małym rondlu o nieprzywierającym dnie. Wrzucić pieczarki i smażyć 4 minuty, aż zmiękną; w połowie smażenia zamieszać. Wlać sos pomidorowy, gotować na małym ogniu około 5 minut, by zgęstniał. Zdjąć z ognia i przykryć.

2) Ubić w małej misce białka i jajko z pieprzem.

3) Rozgrzać resztę oliwy na dużej patelni o nieprzywierającym dnie, na średnim ogniu. Wrzucić cebulę i smażyć 4 minuty. Dodać szpinak i sól, podgrzać. Przełożyć połowę szpinaku do ubitych jajek, wymieszać.

4) Spryskać patelnię tłuszczem w spreju i rozgrzać na ogniu. Wlać masę jajeczną ze szpinakiem, równomiernie rozprowadzić. Smażyć minutę, nie mieszając, aż brzegi omletu zaczną się lekko ścinać. Unieść je cienką łopatką, by surowa masa spłynęła na dno patelni. Smażyć omlet około 3 minut (pośrodku powinien pozostać lekko wilgotny).

5) Rozsmarować resztę szpinaku na połowie omletu, posypać parmezanem. Złożyć omlet na pół. Smażyć jeszcze 3–4 minuty na małym ogniu. Zsunąć na talerz i polać sosem pomidorowo-pieczarkowym.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 203 kcal, 17 g białka, 10 g tłuszczów, 2,5 g tłuszczów nasyconych, 12 g węglowodanów, 2,5 g błonnika, 2 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock