

# Omlety ze szparagami i krabami

Omlet ze szparagami i krabami to wykwintne danie, które możemy zaserwować gościom w porze śniadaniowej.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

## LICZBA PORCJI:

2

---

## SKŁADNIKI:

6 szparagów, obranych

4 jajka

szczypta soli

szczypta pieprzu

2 podłużne pomidory, pokrojone w kostkę

2 łyżki masła

170 g mięsa kraba z puszki, odsączonego

60 g sera provolone, tartego

## PRZYGOTOWANIE:

1) Ugotować szparagi na parze. Odstawić. Roztrzepać jajka z

solą i pieprzem. Dodać pomidory.

2) Roztopić 1 łyżkę masła na patelni. Wlać połowę jajek. Kiedy spód omletu się zetnie, podważyć jego krawędzie, tak aby surowa masa jajeczna spłynęła na patelnię.

3) Kiedy omlet całkiem się zetnie, nałożyć na jedną połowę 1/2 mięsa kraba, szparagów i sera provolone. Złożyć omlet na pół. Przykryć i odstawić na 2 minuty, aż ser się rozpuści. Tak samo przygotować drugi omlet.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 407 kcal, 27 g tłuszczów (w tym 13 g NKT), 541 mg cholesterolu, 733 mg sodu, 6 g węglowodanów, 1 g błonnika, 35 g białka

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*