

OMLET ZE SZPINAKIEM



Składniki:

- 100 g świeżego szpinaku
- 2 łyżki masła
- 1/2 ząbka czosnku
- 3 duże jajka
- 5 łyżek mleka
- sól i pieprz
- 40 g tartego sera (np. mozzarella, parmezan, gouda)
- kilka pomidorków koktajlowych
- opcjonalnie szczypiorek lub dymka do posypania

Przygotowanie:

- Szpinak opłukać i osuszyć. Na patelni o średnicy dna ok. 24 cm podgrzać łyżkę masła, dodać starty czosnek i chwilę podsmażyć. Włożyć szpinak i mieszając smażyć go przez ok. 1 - 2 minuty aż zwiędnie. W międzyczasie doprawić solą.
- Jajka energicznie roztrzepać widelcem z dodatkiem mleka, soli i pieprzu (w ten sposób napowietrzamy masę jajeczną). Dodać szpinak z patelni oraz starty ser, wymieszać łyżką.
- Na patelni podgrzać drugą łyżkę masła, rozprowadzić je po całej powierzchni patelni. Wlać masę jajeczną ze szpinakiem i poukładać połówki pomidorków koktajlowych.
- Ustawić mały ogień, przykryć patelnię pokrywą i podgrzewać aż masa się zetnie przez ok. 5 minut. Alternatywnie - dla jeszcze lepszego efektu - po dwóch minutach podsmażania (bez przykrycia) można też wstawić patelnię do piekarnika nagrzanego do 180 st. C.