



Tálalás: **6 főre**



Előkészítés: **10 perc**



Elkészítés: **8 perc**



Répási Eszter



KECSKESAJTOS-ZÖLDSÉGES OMLETT

A tojás az egyik legjobb állati fehérjeforrás: megfelelő arányban az összes aminosav megtalálható benne. Vitaminokban és ásványi sókban gazdag zöldségekkel és nem túl zsíros sajttal kiegészítve kiegyensúlyozott, könnyen emészthető omlettet kapunk.

HOZZÁVALÓK

8 db extrafriss tojás
1 dl félzsíros tej

1 evőkanál olívaolaj
15 dkg friss kecskesajt
15 dkg fagyasztott
vegyes zöldség

2 ek apróra vágott
friss koriander
ízlés szerint Só, bors

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózt tartalmaz
Tojást tartalmaz

- 1 Forrósítsa fel az olajat teflonserpenyőben, és öntse bele a vegyes zöldséget (még fagyottan).
- 2 Sózza meg, és pirítsa nagyjából 3 percre, majd tegye rá az apróra vágott koriander felét.
- 3 Verje fel a tojásokat a tejjel, a sóval és a borssal. Adja hozzá a zöldséget.
- 4 Forrósítsa fel az olajat teflonserpenyőben, és öntse bele az omlettet.
- 5 Szórja meg szétmorzsoltsal sajttal.
- 6 Ha az omlett elkészült, tegyen rá egy kis koriandert.
- 7 Szolgálja fel melegen.



**Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!**

