

Vaječná omeleta so špenátom a syrom

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 30 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Vajcia rozšľaháme so soľou a vlejeme ich na panvicu s rozohriatym tukom. Mierne zapečieme. Na tuku osmažíme cibuľku, pridáme trochu múky a nakrájaný zmrazený špenát. Pridáme cesnak rozotretý so soľou a mleté čierne korenie. Zmes natrieme na omeletu, posypeme syrom a zabalíme.

Ingrediencie

- **Bezlepková múka Nomix 500 g** - 10 g
- **TEKOVSKÝ SALÁMOVÝ SYR BLOK ÚDENÝ/NEÚDENÝ 200 g** - 200 g
- **Cibuľa voľná** - 60 g
- **Cesnak** - 2 g
- **Olej slnečnicový** - 30 g
- **Vajcia** - 400 g
- **Mleté čierne korenie** - 1 g
- **Špenátové listy** - 200 g
- **Jedlá soľ** - 4 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

