



Omeleta z bílků

Ingredience

bílky: **5 ks**
šunka: **100 g**
česnek - stroužky: **1 ks**
rajče: **1 ks**
sterilovaná kukuřice: **3 PL**
petrželka
olej na smažení
sůl
pepř

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

Šunku nakrájíme nadrobno a dáme orestovat na pánev s trochou oleje. Přidáme česnek nakrájený nadrobno, rajče také nadrobno a chvíli společně podusíme...

Omeleta z bílků - recept

Šunku nakrájíme nadrobno a dáme orestovat na pánev s trochou oleje. Přidáme česnek nakrájený nadrobno, rajče také nadrobno a chvíli společně podusíme. Nakonec přidáme kukuřici a petrželku. Zeleninovou směs osolíme a opeříme, rozmístíme rovnoměrně po celé pánvi a přidáme osolené a

opepřené bílky. **Omeleta z bílků** je hotová, jakmile jsou bílky po celém povrchu sražené.

Omeleta z bílků je skvělá, lehká snídaně nebo večeře. Podávat jí můžeme s opečeným toastem namazaným máslem.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí